Boeddha magazine

nummer 76 . voorjaar 2014 | prijs € 7,50

verlicht je leven

Helpen als genezen niet meer gaat

EDEL MAEX:
Meditatie, niet zonder gevaar

EN OOK:
Brad Warner Pema Chödrön Gretha Aerts

De dharma als medicijn

the... gezondh...



De Viltcocon

Op de tentoonstelling 'Ontmoeting no. 20' in de Schiedamse Ketelfactory is *De Viltcocon* te zien. Het kunstwerk bestaat uit drie lagen vilt die op een houten skelet zijn bevestigd. Eronder ligt een katoenen kleed in vier kleurlagen, met daarop een zitelement als een dichtgeslagen boek. Het 'boek' is opgebouwd uit veertig lagen gekleurd katoen. Bezoekers mogen zich tien minuten (of meer) in de cocon terugtrekken om hun gedachten tot rust te brengen en in het donker het innerlijke licht te zien. Een contragewicht houdt de cocon in de hoogte, laat hem zweven tussen hemel en aarde.

De Viltcocon is een metafoor voor het kunstenaarschap van de maker, boeddhist Ton van der Laaken (1952). Hij maakt installaties, fotowerken en tekeningen en ziet kunst als het ontwikkelen van imaginaire ruimtes. Zijn werk is hierdoor vaak een vorm van existentiële beleving.

De Viltcocon is een omhulsel dat de bezoeker die erin plaatsneemt zachtmoedig omarmt en zo de wereld binnentrekt die hij wil oproepen en wil delen. Een installatie om te beleven en te voelen. Dichterbij kan de zoekende kijker niet komen, niet bij motieven van de kunstenaar, niet bij zichzelf.

De Viltcocon is van 11 mei tot en met 13 juli 2014 te zien op de tentoonstelling 'Ontmoeting no. 20' van Ton van der Laaken en Pieter Bijwaard in de Ketelfactory in Schiedam. Bezoekers die in de cocon willen plaatsnemen, kunnen dit vooraf reserveren.

➜ Meer werk van Ton van der Laaken is te vinden op *www.tonvanderlaaken.nl.*



in dit

thema gezondheid



en verder



Wat christenen God noemen, zien boeddhisten als leegte. Brad Warner over zijn nieuwste boek.



'Zie je problemen onder ogen maar maak van een mug geen olifant. Zo wordt je leven een stuk lichter.'

Henk Lodewijk uit Haarlem

'Mijn altaar staat voor liefde en verbondenheid'

tekst: Anouk Kragtwijk



'Al twee jaar staat het altaar hier op deze plek in mijn huis. Maar eigenlijk heeft het pas recent echt betekenis gekregen. Het was lange tijd meer een meubel dan een bezinningsplek, iets dat er stond voor de sier.
Ik heb een zware periode achter de rug waarin alles mij te veel was. Om allerlei redenen was ik niet meer bezig met bezinning en dus ook niet met mediteren. Ik heb zelfs zelfmoordpogingen gedaan. Een heftige tijd.
Maar uiteindelijk ben ik uit het dal geklommen en heb ik het mediteren weer opgepakt. Nu sta ik iedere werkdag om half acht op en ga ik voor mijn altaar zitten.
De lotusbloemen op mijn altaar staan symbool voor die heftige periode. Lotusbloemen groeien vanuit de modder en dat heb ik zelf ook gedaan. Ook het boeddhabeeld zelf is een metafoor voor mijn eigen groei. Het beeld is verweerd en heeft een enorme barst. Maar ondanks dat, of juist dankzij dat, vind ik het prachtig. Aan de andere kant staat het beeld totaal niet meer voor wie ik ben. Want de krassen op mijn ziel heb ik juist de afgelopen tijd getransformeerd. Ik ben nu veel lichter en vrijer.
De amethist naast het altaar heb ik van mijn ex-vriendin gekregen. Ze zeggen dat de steen helderheid schenkt, maar ik geloof ook dat de goede intentie van mijn toenmalige vriendin wordt doorgegeven via die steen. Zij heeft hem echt vanuit liefde geschonken.
Ook de kaart met de mantra 'Om mani padme hung' raakt mij in mijn hart. Ik weet zo even niet meer precies wat de mantra betekent, maar ik heb hem een keer urenlang gereciteerd en dat had een diepe uitwerking op mij.

Eigenlijk staat mijn hele altaar voor de liefde. En voor verbondenheid. Het herinnert mij eraan om in beide te leven.'

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Hoofdredactie Marjolein Niestadt
Eindredactie Auke de Jong
Redactie Bert van Baar, Connie Franssen, Hans Gijsen, Nina Nannini, Gerolf T'Hooft
Design Swirl Amsterdam, Petra Gijzen

Aan dit nummer werkten mee
Kitty Arends, Simone Bassie, André van der Braak, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Erik van den Berg, Geertje Couwenbergh, Michel Dijkstra, Annerieke Goudappel, Inez van Goor, Anouk Kragtwijk, Kora Kremer, Marlous Lazal, Saskia Onck, Lonneke van Schijndel, Nina Stegeman, Sybren Visser, Hans Wanningen

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
@ redactie@boeddhamagazine.nl
In 2014 verschijnt *BoeddhaMagazine* in mei, juli, september en december
Losse nummers € 7,50;
Oude nummers via www.boeddhamagazine.nl

Advertenties
@ advertenties@boeddhamagazine.nl
info@is-acquisitie.com

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen: www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnementsvoorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten
Nederland: Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België: Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland: Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=
Prijswijzigingen voorbehouden

Marjolein Niestadt



Nooit straathonden aaien

'En denk erom, in India nooit straathonden aaien. Daar word je ziek van.' Deze waarschuwing kreeg ik een paar jaar geleden toen ik op het punt stond een neef in Andhra Pradesh te bezoeken. Bang om ziek te worden liep ik met een boogje om elke straathond heen. Mijn neef lachte erom. 'Of je ziek wordt heeft alles met jóú te maken en niets met die hond.' Om zijn opmerking kracht bij te zetten aaide hij uitgebreid zijn lievelingsstraathond, om vervolgens zijn vingers een voor een af te likken. 'Zie je, niets aan de hand!' Mijn neef werd inderdaad niet ziek. Sterker nog: hij is nooit ziek. Áls hij al ergens een pijntje voelt, weet hij het met meditatie op te lossen.
Het voorval met de hond houdt me sindsdien bezig. Kun je werkelijk de baas worden over je eigen lichaam? Of is ziekte het gevolg van karma? Of gewoon domme pech? En áls je (ernstig) ziek wordt, hoe ga je daar dan mee om? Is gezondheid eigenlijk wel een thema in het boeddhisme? We lijden immers toch allemaal, ziek of niet ziek. In dit nummer zoeken we naar antwoorden.
Gezondheid is natuurlijk meer dan niet ziek zijn. Zo praten we met kok Marja Timmer over 'helder' eten, horen we van sporters hoe meditatie hen verder helpt, en vertellen twee artsen over meditatie in de gezondheidszorg. En dat mediteren niet altijd gezond is, toont psychiater en zenboeddhist Edel Maex aan.
In dit voorjaarsnummer van *BoeddhaMagazine* starten we ook met een paar nieuwe rubrieken. We beginnen elk nummer voortaan met een boeddhistisch kunstvoorwerp. In 'Mijn altaar' vertellen lezers het bijzondere verhaal achter hun altaar. 'Boeddha in business' laat boeddhistische ondernemers aan het woord. En filosoof en zenleraar André van der Braak start met een nieuwe column.

Een gezonde mix van diepgang en luchtigheid, zou ik zeggen.

Veel leesplezier!

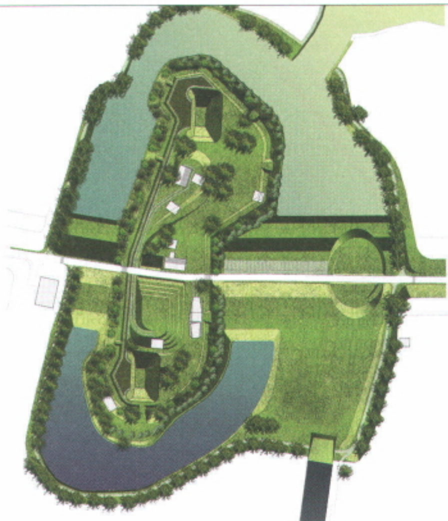
Marjolein

jaxpix | Jacqueline Louter fotografie www.jaxpix.nl

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Printing Partners, Doetinchem

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 76, jaargang 19, nr. 2, mei 2014



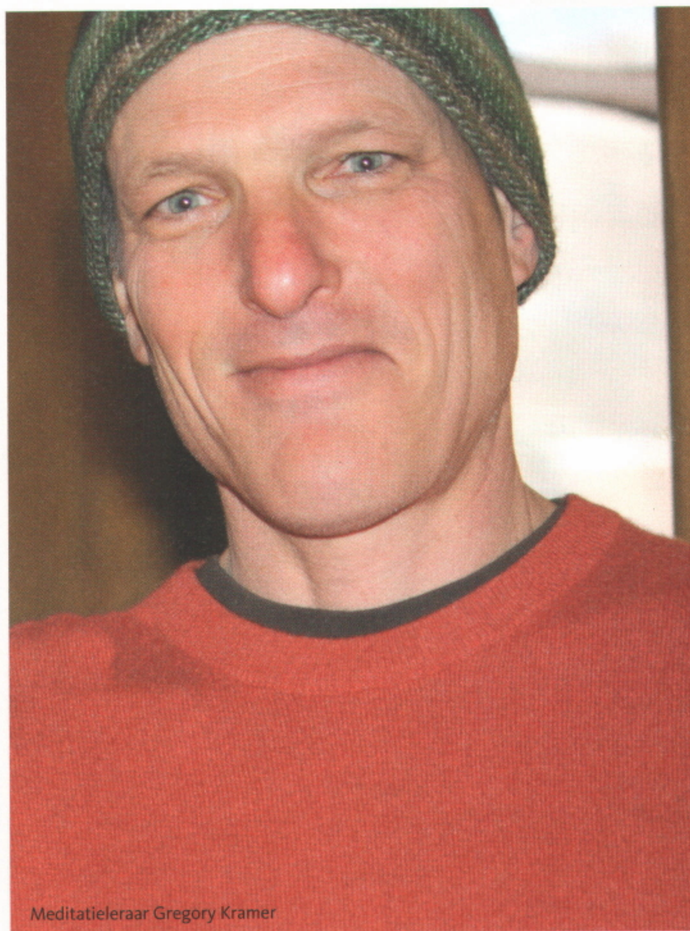
Twee weken alleen in een fort

Vier boeddhistische kunstenaars zijn in maart en april van dit jaar 'artist in residence' in het fort Werk aan het Spoel in Culemborg. Met hun project 'Boeddha in de Linie' verblijft elke kunstenaar twee weken lang alleen in het fort en gaat daarbij de confrontatie aan met de natuur, de kunst en de boeddhistische beoefening. Het isolement betekent onder meer geen mobiele telefoon en geen wifi. Aan het eind van hun verblijf geven de kunstenaars elkaar een koan door. Dit is een zenraadsel dat alleen met het hart en de geest is op te lossen. Het doel van het project is volgens de kunstenaar niet zozeer om in veertien dagen een prachtig kunstwerk te maken. Zij willen weten wat het is om tot in het diepst van je ziel geconfronteerd te worden met jezelf. Wat doen de stilte en het ruige rivierengebied met de kunstenaar?

➜ **Het project is te volgen via**
www.facebook.com/BoeddhaindeLinie

Protest bij Google-conferentie bedrijfsmindfulness

Een conferentie over bedrijfsmindfulness van Google in San Francisco werd enkele weken geleden verstoord door protesten van de groep Heart of the City. Zij demonstreerden tegen de 'gentrificatie' in de Californische stad – het fenomeen dat rijkere mensen een gebied gaan bewonen, waardoor de buurt te duur wordt voor de oorspronkelijke bewoners. Volgens de groep worden in San Francisco steeds meer gebouwen ontruimd ten faveure van Google en bevoordeelt de politiek de grote bedrijven tegen opzichte van de burgers. Het feit dat Google een conferentie aan bedrijfsmindfulness wijdde, werd als hypocriet gezien. Als Google echt om mindfulness, geweldloosheid en wijsheid geeft, moeten ze ook oog hebben voor de problemen van de lokale gemeenschap, aldus de demonstranten.



Meditatieleraar Gregory Kramer

Op ontdekkingstocht langs de Zijderoute

In de Hermitage Amsterdam is t/m 5 september van dit jaar de tentoonstelling 'Expeditie Zijderoute. Schatten uit de Hermitage' te zien. Een prachtige tentoonstelling over de route, die al in de eerste eeuw voor Christus bestond en tot in de vijftiende eeuw het grootste handelsnetwerk ter wereld was.
De Zijderoute liep van China tot aan de Middellandse Zee en zorgde voor een ongekende culturele uitwisseling. Niet alleen het christendom, de islam en het jodendom werden via de route verspreid, maar ook het boeddhisme.



De tentoonstelling laat de bezoeker zelf de handelsroute afleggen, antieke schatten ontdekken en onherbergzame streken doorkruisen. Onderweg zijn ruim 260 objecten te zien, waaronder muurschilderingen, boeddha's, kostbaarheden van zijde, zilver, glas, goud en terracotta, die zijn opgegraven door Russische expedities in de 19e en 20e eeuw.

➜ **Meer informatie op** www.hermitage.nl

Dalai Lama op Instagram

Je kunt de Dalai Lama nu volgen op Instagram. Op dit account worden regelmatig foto's van zijn activiteiten gepost. www.instagram.com/dalailama#



Gregory Kramer komt naar Nederland

Meditatieleraren Gregory Kramer en Phyllis Hicks geven dit jaar van 13 t/m 19 oktober een retraite in Baarlo (Limburg). Tijdens de week staat Insight Dialogue centraal, een combinatie van vipassanameditatie en meditatie in dialoog. Deze meditatievorm geniet steeds meer bekendheid in Nederland.

➜ **Aanmelden voor de retraite kan via** www.simsara.nl.

➜ **Wil je meer weten over Insight Dialogue, kijk dan op** www.metta.org. **In het najaar verschijnt bij Asoka ook de Nederlandse vertaling van Kramers veel geroemde boek** ***Insight Dialogue - The interpersonal path to freedom.***

Chinese toeristen geschokt na bezoek aan Tibet

Chinese toeristen die naar Tibet reizen zijn geschokt door de toestand in het land. Dat staat in een rapport van International Campaign for Tibet. De realiteit wijkt sterk af van het beeld dat de Chinese overheid hun voorspiegelt. De staatsmedia portretteren Tibet als idyllisch en de bewoners als rustig en dankbaar. Maar de toeristen berichten over verwarde en angstige Tibetanen bij controleposten en identiteitscontroles. Bovendien merken de Chinese reizigers dat hun mobiele telefoons en internet het niet meer doen in Tibet. Het is voor buitenlanders sinds februari van dit jaar verboden om de Tibetaanse Autonome Regio te bezoeken. Chinese toeristen mogen het land echter nog wel bezoeken. Op Sina Weibo – een microblog dat wordt vergeleken met Twitter – posten zij hun berichten over de werkelijke toestand in Tibet. Het rapport van International Campaign for Tibet is verschenen ter gelegenheid van de 55e herdenkingsdag van de Volksopstand in 1959 in Tibet en de protesten in 2008.

➜ **Meer informatie, foto's en het rapport op** www.savetibet.org



Boeddhistische monnikmummie

Voor het eerst is in Nederland een mummie van een boeddhistische monnik te zien. De mummie maakt deel uit van de expositie 'Mummies - Overleven na de dood' in het Drents Museum in Assen. Het museum kreeg de mummie in bruikleen van een particulier. Die deed een bijzondere vondst, vertelt Vincent van Vilsteren, conservator archeologie en organisator van de tentoonstelling. 'De man kocht een boeddhabeeld en bracht het naar een restaurator. Die haalde een plank weg aan de onderkant van het beeld. Bleek er een mummie van een boeddhistische monnik in te zitten. We hebben hiermee echt een wereldprimeur.'

➜ **De tentoonstelling is te bekijken tot en met 31 augustus 2014.** www.drentsmuseum.nl

Vier Vesak!

Op 14 mei a.s. is het Vesak. Wereldwijd viert men dan de geboorte, het overlijden én de verlichting van de Boeddha. In veel boeddhistische tempels en meditatiecentra is er op deze dag feest, met ruimte voor rituelen, eten en samenzijn. Zo ook in Nederland. Omdat Vesak dit jaar op een woensdag valt en het in Nederland geen officiële feestdag is, zijn de vieringen hier in het weekend van 17 en 18 mei a.s. Je kunt op verschillende plekken Vesak vieren, bijvoorbeeld:

➜ **17 mei in Amsterdam.** www.dhammadipa.nl

➜ **18 mei in Groningen.** www.vipassana-groningen.nl

➜ **18 mei in Enschede.** www.inzichtmeditatie.com



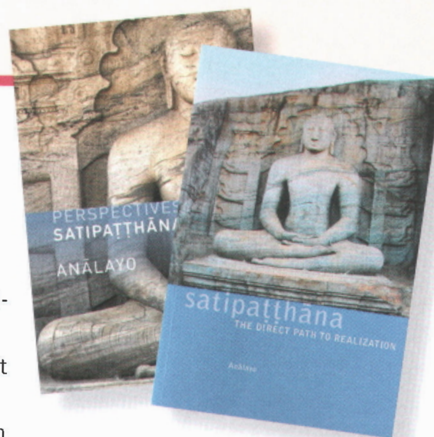


Nico Tydeman

Transmissie en transcendentie. Bespiegelingen over inwijding, leraar en leerling

Tekst: Annerieke Goudappel

Transmissie en Transcendentie is te lezen als een lyrische lofzang op de mystiek. Licht en meeslepend schrijft Nico Tydeman, zenleraar van Zen Centrum Amsterdam, over een verschijnsel dat voorbij onze gewone taal ligt. Het is, kortgezegd, een meesterwerk. Bijna een kwarteeuw geleden verscheen *Vormen van oneindige leegte* van dezelfde auteur. In een Japans zenklooster besluit Tydeman dat zijn bestaan een 'levenslange training in volledige aanwezigheid' zal zijn. Hij heeft zijn studie theologie dan allang opgegeven en zijn eerste schreden gezet op de weg van het zen-boeddhisme. In datzelfde boek wijst hij Johannes van het Kruis aan als zijn grote geestelijk leidsman, van wie hij zijn belangrijkste lessen leerde. De nacht is belangrijker dan de dag. Het niet-weten is groter is dan het weten. Het niet-willen begerenswaardiger dan het willen. Deze drie-eenheid van inzichten vormt de grenzeloze speelruimte van de mystici van alle plaatsen en tijden.
In het eerste deel van *Transmissie en transcendentie* volgt Tydeman het leven en de leer van zijn grote voorgangers, waaronder Johannes van het Kruis. Leraren die de mystieke leer doorgaven aan hun leerlingen. Niet op de gewone manier, zoals de kennisoverdracht (transmissie) die plaatsvindt op scholen en van ouder op kind. Maar *in de geest*. In plaats van transmissie is hier sprake van transcendentie. Met de bedoeling dat de leerling de zienswijze overstijgt die hij tot dan toe over zichzelf en de wereld had.
In *Transmissie en transcendentie* laat Tydeman een keur aan geestelijken, filosofen en kunstenaars uit verschillende windrichtingen en tijden hun licht schijnen op de mystiek. Zoals filosoof Henri Bergson die opmerkt dat in 'ieder mens een mysticus sluimert, die slechts wacht op een gelegenheid om te ontwaken'. Als lezer kun je dit citaat niet anders opvatten dan als aansporing om zelf de wegen van de mystiek te bewandelen. Het vier centimeter dikke boek staat vol toespelingen op de vrijheid die dan lonkt, in



Analayo

Perspectives on Satipatthana

De Satipatthana-sutta wordt beschouwd als dé klassieke tekst waarin de Boeddha het principe van mindfulness uiteenzet in vier fundamenten: mindfulness van lichaam, gevoelens, geest en dharma's (verschijnselen). Het commentaar van de Duitse bhikkhu (boeddhistische monnik) Analayo wordt beschouwd als een van de helderste die geschreven zijn. De blik van de afstandelijke academicus en de intieme hartstocht van de beoefenaar vallen harmonisch samen. Voor al die mensen die Kabat Zins Mindfulness Based Stress Reduction-programma hebben gevolgd is dit boek een absolute aanrader. Hier kunnen ze zich vertrouwd maken met de bron waar het allemaal vandaan komt. Het boek is nu zelfs verkrijgbaar als gratis download. Ben je hierdoor geïnspireerd geraakt, lees dan ook het vervolg hierop van Analayo, *Perspectives on Satipatthana*, dat dit jaar is verschenen. Hierin maakt hij een vergelijking tussen de oorspronkelijke Pali-tekst met Chinese, Sanskriet en Tibetaanse bronnen. Het geheel werpt een nog helderder licht op Boeddha's oudste lessen over mindfulness.

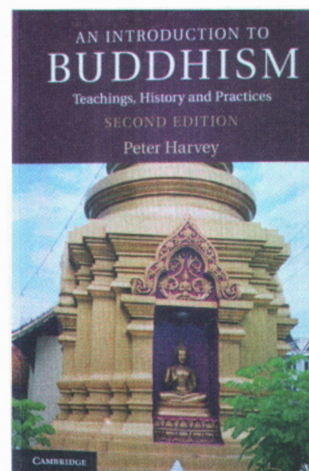
Analayo

Satipatthana. The direct path to realisation

➜ Windhorse Publications 2004 € 19,99 of gratis te downloaden op ow.ly/wavrJ

wereldse termen ongekend en onbevattelijk.
Misschien kwam Tydeman na de christelijke mystiek bij het zenboeddhisme uit omdat zen zonder omhaal van woorden duidelijk maakt waar het in elke mystieke leer om gaat: de geest te bevrijden van het 'ik-bewustzijn', dat het bewustzijn vernauwt zoals een Chinees schoentje een voet insnoert. Zenmeesters leren hun leerlingen stil te zitten op het kussen, de geest te aanschouwen in al zijn bewegingen en de geest te temmen zoals een herder zijn onstuimige os temt. Het is leren zwerven in een geestelijke ruimte zonder grenzen, ongehinderd, omdat er geen hindernissen meer zijn. Zen leert dat die absolute vrijheid, ongeacht de omstandigheden waarin je je als mens bevindt, te vinden is in het gewone bestaan. Het is het bestaan gezien met de ogen van de mysticus, waarmee het leven van alledag niet langer alledaags is.
Lees dit boek, om aangestoken te worden door een zenleraar die inmiddels weet welke woorden hij moet inzetten om te wijzen naar het onzegbare. Kauw de woorden, herkauw de woorden, lijf het boek in — om met een van de leraren uit het eerste deel, Nietzsche, te spreken. Om het pas daarna weer uit je hoofd te zetten.

➜ Uitgeverij Asoka 2013 € 29,95



Peter Harvey

An Introduction to Buddhism (2e editie)

De Vrije Universiteit Amsterdam heeft een nieuwe opleiding: boeddhistische geestelijke verzorging. Nieuwsgierig naar wat ze daar precies doen? Onder meer deze klassieker van Peter Harvey bestuderen. Het boek is in een nieuwe druk verschenen met 100 bladzijden extra. Van de eerste druk werden 55.000 exemplaren verkocht. Ongekend voor een tekstboek over boedhisme. Harvey geeft een uiterst gedetailleerde en heldere opsomming van de geschiedenis, de filosofie en de praktijken van de diverse stromingen in het boedhisme. Vanwege zijn achtergrond is het boek wat sterker in de theravadatraditie dan bijvoorbeeld in het vajrayana, dat voor academici altijd een beetje een raadsel blijft. Hij toont echter grote belezenheid en de nieuwe versie van het boek kent een schat aan verwijzingen naar zowel klassieke teksten als moderne bronnen zoals websites.

➜ Cambridge University Press 2013 € 27,95

Gert-Jan van Schaik & Jaco Friedrich

Excelleren in je werk. Het verschil tussen goed en buitengewoon goed



Wie wil er nou niet beter in zijn werk worden? Van Schaik en Friedrich denken te weten hoe je dit moet aanpakken. Deze boeddhistische coaches komen met een zelfbedacht bewustzijnsmodel om te laten zien dat goed altijd beter kan. De sleutelwoorden hierbij zijn: 1. Waarnemen van de situatie waarmee je geconfronteerd wordt. 2. Inzicht in oorzaak-gevolgrelaties. 3. Daadkracht op basis van deze waarneming en inzicht. 4. Een wij-gerichte intentie. 5. Een allesomvattend bewustzijn. Het boek is een moedige poging mindfulness, coaching en praktische adviezen van een lama te combineren. Het geheel is gestoken in heel Hollands jasje met Cruyffiaanse wijsheden en veel praktische oefeningen.

➜ Uitgeverij Boom/Nelissen 2013 € 22,95
Voor workshops www.excellereninjewerk.nl

Cruyffiaanse wijsheden en praktische oefeningen

Met de wens gemoedsrust te prediken om de duisternis van onwetendheid te verdrijven, zoals de opgaande zon het donker, ging Gautama naar de gezegende stad bemind door Bhimaratha, met wouden tussen Varana en Asi.
— Asvaghosa, Daden van de Boeddha, Canto XIV, 107



Medicijnen van een kosmische geneesheer

Hoe het leven van Boeddha precies verliep, weet niemand. Net als bij Jezus, Confucius en Mohammed gaat de biografie van de Verlichte schuil achter een ondoordringbare laag mythen. Iedere biograaf creëert zo zijn eigen Boeddha. Dit betekent echter niet dat deze vertellingen geen waarde hebben: juist de geromantiseerde versies van Boeddha's leven kunnen de lezer wijzen op essentiële elementen uit zijn leer. De fraaiste van deze biografieën is ongetwijfeld de *Buddhacarita* of *Daden van de Boeddha*. In dit gedicht wordt de Ontwaakte geportretteerd als een kosmische geneesheer.

De *Daden van de Boeddha* werd vermoedelijk halverwege de eerste eeuw na Christus geschreven door de dichter Asvaghosa. Hij componeerde het werk in *kavya*-stijl: een verfijnde en complexe manier van dichten vol fraaie metaforen en kunstige uitweidingen. Zo legt Asvaghosa enkele wijze brahmanen, die de jonge Boeddha vlak na zijn geboorte bezoeken, de volgende bloemrijke frase in de mond: 'Stralend van licht en met een goudglanzend lichaam/ is hij volledig begiftigd met de gunstige tekenen;/ te zijner tijd wordt hij, als schatkamer van deugden,/ een ontwaakte ziener of een koning met de hoogste macht.'

De brahmanen richten hun woorden tot koning Suddhodhana, de vader van Boeddha. Deze Noord-Indiase vorst wilde dat zijn zoon, die toen nog Siddharta Gautama heette, zou opgroeien tot een waardige opvolger. Om zijn plan te verwezenlijken, zorgt Suddhodhana ervoor dat zijn zoon in een gouden kooi opgroeit: hij komt niets tekort maar mag het ouderlijk paleis niet verlaten. Maar op een nacht ontvlucht Siddharta het paleis en bereikt de verlichting na een lange zwerftocht, waarin hij onder andere met de duivel Mara vecht.

Mensen redden

Asvaghosa benadrukt dat het bereiken van de verlichting niet het eindpunt, maar juist het begin van Boeddha's actieve leven vormt. Hij heeft namelijk een gelofte afgelegd om zo veel mogelijk mensen te redden. Daarbij gaat Boeddha als een geneesheer te werk. Hij stelt eerst een diagnose van de ziekte, spoort vervolgens de oorzaak op, onderzoekt of het mogelijk is deze oorzaak weg te nemen en schrijft ten slotte een recept uit. Deze behandelmethode is de geschiedenis ingegaan als de Vier Edele Waarheden. De eerste van deze waarheden gaat over de ziekte waar alle mensen last van hebben, namelijk het lijden. Het Sanskriet-woord voor lijden, *duhkha*, is echter niet goed te vertalen en betekent onder andere ook onrust, angst en stress. Deze ziekte van het lijden wordt veroorzaakt door de 'dorst': de passie of de begeerte naar steeds andere zaken. Je kunt dit vergelijken met het verlangen naar de groene weiden aan de horizon. Zodra je ze nadert, blijkt het gras niet zo groen meer te zijn en richt je de blik weer op de verte.

Verlangen loslaten

Boeddha gelooft dat de dorst geen gegeven is waarbij de mens zich neer moet leggen. Integendeel: wie het verlangen loslaat, kan de verlichting en daarmee gemoedsrust bereiken. Het recept dat de kosmische geneesheer hiervoor uitschrijft, is het zogenaamde achtvoudige pad, dat onder andere een meditatiemethode bevat. Asvaghosa stelt dat Boeddha's behandelmethode ontelbare wezens heeft gered. In zijn gedicht zijn zelfs de hindoeïstische goden Indra en Brahma enthousiast, want zij roepen Boeddha toe: 'Ach, verdient de wereld niet het geluk/ dat uw geest mededogen voelt met de wezens?/ [...] Zelf bent u de oceaan van het bestaan overgestoken./ Red nu, o wijze, de wereld die verdrinkt in lijden/ en verleen uw voortreffelijkheden ook aan anderen!'

→ Asvaghosa, *Daden van de Boeddha*, vertaald door Jan de Breet en Rob Janssen, uitgeverij Asoka 2008, 271 blz. € 29,95

André van der Braak



Wie is er nu boeddhist?

Andere religies hebben het maar gemakkelijk. Het is duidelijk wie christen of moslim is: iemand die gelooft in God of Allah. Of wie joods of hindoe is: iemand die de heilige geschriften en de heilige gebruiken in ere houdt. Maar hoe ziet een boeddhist er eigenlijk uit? Is dat iemand die toevlucht heeft genomen? Iemand die gelooft in de vier edele waarheden?

Wij in het Westen zijn geneigd daar een gemakkelijk antwoord op te geven: boeddhisten, dat zijn mensen die veel en regelmatig mediteren. Mensen die af en toe mediteren zijn een beetje boeddhist. 'Boeddhisme light' wordt dat ook wel genoemd. Of ze worden omschreven als 'nachtkastjesboeddhisten': elke avond ligt er een ander boeddhistisch boek naast hun bed. De Amerikaanse religiesocioloog Thomas Tweed heeft ooit de term *nightstand buddhist* bedacht.

Westerse boeddhisten zijn er meestal van overtuigd dat ook in Azië boeddhisten regelmatig mediteren, zelfs nog meer dan zij. Maar een bezoekje aan Azië geneest je snel van die overtuiging. Mediteren wordt gezien als erg vermoeiend en tijdrovend. Je kunt beter een wierookstokje aansteken of een schietgebedje prevelen aan de Boeddha. Dat leidt in de religieuze dialoog tussen Aziatische en westerse boeddhisten soms tot interessante uitwisselingen.

De traditie waarin ikzelf leraar ben, de Maha Karuna Chan, een verzameling meditatiegroepen onder leiding van de Nederlandse leraar Ton Lathouwers, staat in de traditie van het Chinese chanboeddhisme. Nadat het boeddhisme in communistisch China jarenlang not done was – religie is immers opium van het volk – bloeide het de afgelopen jaren sterk op en wordt het zelfs ondersteund door de overheid. Zo kon de Maha Karuna Chan zelfs in contact komen met het Chinese moederklooster in Beijing, het Longquanklooster. Om de onderlinge dialoog te bevorderen werden twee van hun monniken afgelopen januari uitgenodigd om twee weken naar Nederland te komen, onder meer om deel te nemen aan een vijfdaagse meditatieretraite in Steyl. Ze waren erg verbaasd dat Nederlandse boeddhisten zoveel mediteerden. Voor hen was het de eerste meditatieretraite ooit.

Mediteren is dus niet wat iemand tot een boeddhist maakt. Maar moeten we misschien dan niet een andere benadering volgen? Je kunt ook gewoon mensen zelf vragen of ze boeddhist zijn. Wie zichzelf een boeddhist vindt, die is ook een boeddhist.

Wanneer we dit pad volgen ontdekken we iets interessants. Veel mensen die overduidelijk een grote affiniteit met het boeddhisme hebben, noemen zichzelf liever geen boeddhist. Ze hebben sympathie voor de Boeddha, hebben baat bij hun meditatiebeoefening, maar houden niet van het label 'boeddhist'. Ze vinden het boeddhisme juist zo sympathiek omdat je ermee bezig kunt zijn zonder boeddhist te hoeven worden.

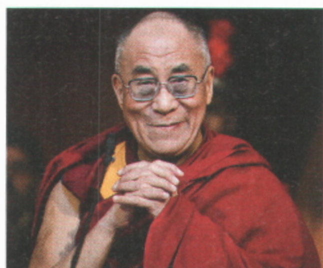
Zo zijn in Nederland vele polderboeddhisten te vinden: niet alleen komen ze uit de polder, ze houden er ook van om te polderen tussen het boeddhisme en andere levensbeschouwingen. Met wat overdrijving kun je zelfs zeggen: een echte boeddhist, dat is iemand die er niet van houdt om boeddhist genoemd te worden.

→ André van der Braak is als hoogleraar Boeddhistische filosofie in dialoog met andere levensbeschouwelijke tradities verbonden aan de faculteit der Godgeleerdheid van de Vrije Universiteit Amsterdam. Hij is daarnaast geautoriseerd zenleraar binnen de Maha Karuna Chan-traditie.

Zaterdag 10 tot en met maandag 12 mei is de Dalai Lama in Nederland. Een bijzondere gebeurtenis, want gezien zijn leeftijd (78 jaar) kan dit weleens de laatste keer zijn dat hij naar ons land komt. De BOS besteedt in mei dan ook volop aandacht aan het bezoek.



Dalai Lama bij de Boeddhistische Omroep



Radio

Op dinsdag 6 mei is OBA Live geheel gewijd aan de Dalai Lama. Oud-tafeltenniskampioen Bettine Vriesekoop spreekt met een aantal speciale gasten over hun herinneringen aan en ervaringen met de Dalai Lama.
Woensdag 14 mei doet Marlous Lazal in Hemelsbreed verslag van het bezoek.

→ Terugluisteren via www.bosrtv.nl/radio

Livestream

Op zondag 11 mei geeft de Dalai Lama eerst een boeddhistische les en daarna een publieke lezing in de Ahoy in Rotterdam. Net als tijdens zijn vorige bezoek in 2009 zendt de BOS een livestream uit van de lezing. Deze is tussen 13.30 en 15.30 uur te zien op www.bosrtv.nl. Na afloop is het verslag via de website terug te kijken.

→ Zondag 11 mei, 13.30 en 15.30 uur te zien op www.bosrtv.nl



Televisie

Naast het liveverslag zendt de BOS op 18 mei om 14.00 uur op NPO2 een tv-programma uit over het bezoek van de Dalai Lama in Nederland. Daarin zien we onder meer Bettine Vriesekoop in gesprek met de Tibetaanse geestelijk leider. Ook worden de hoogtepunten van de publieke lezing uitgezonden.

→ Bekijk een selectie van programma's over de Dalai Lama op www.bosrtv.nl/dalai_lama_in_nederland



Bodhitv

Van politiek vluchteling is de Dalai Lama wereldwijd uitgegroeid tot spiritueel idool. Wat maakt hem zo populair? En wat betekent hij voor jonge boeddhisten in Nederland? Studenten van de Fontys Hogeschool voor Journalistiek maakten drie videoportretten van 'Dalai Lama-fans', waaronder de 'happy hardcore DJ' Ramon Roelofs, die sinds kort ook zenleraar is. De geportretteerden zijn beoefenaars uit verschillende boeddhistische tradities. Daarnaast doet Bodhitv verslag van de lezing en het onderricht in Ahoy.

→ Bekijk het op www.bodhitv.nl

Gezond zijn is hip. Letten op je eten, je cholesterol verlagen, voldoende bewegen: veel mensen lijken tegenwoordig op zoek naar een verantwoorde leefstijl. Er is een waslijst aan gezondheidsclaims die betrekking hebben op het beoefenen van yoga en meditatie.

Open voor wat er is

Mediteren geeft innerlijke rust, brengt de hersenhelften in balans, zorgt voor een lage bloeddruk, brengt meer geluk en verbetert de concentratie. Door yoga worden we slanker, leniger, gezonder en vruchtbaarder. We voorkomen doofheid, obstipatie en slecht zien.
Aan de andere kant mogen yoga en meditatie ook weer geen doel hebben. Spitsen we ons toe op het bereiken van deze claims, dan schieten we aan de essentie van yoga en meditatie voorbij. Dan wordt de beoefening de zoveelste must op onze eindeloze to-do list.
Onlangs was ik weken aan huis gekluisterd door een longontsteking. Drie weken verzette ik me ertegen: ik was wanhopig, verdrietig, woedend, uitgeput en in paniek. Ten slotte gaf ik me over. En ontdekte dat daar alles in lag: overgave aan wat is. Jezelf toestemming geven om alles wat er speelt, toe te laten in je leven.
'De meeste mensen hebben er een gewoonte van gemaakt de wereld in te delen in dingen die er mogen zijn en dingen die er eigenlijk niet mogen zijn. We worden ziek, omdat we onze persoonlijkheid met geweld reduceren.' Aldus psychotherapeut Thorwald Dethlefsen. Daarom nog maar eens twee claims: door meditatie ontstaat een ruimere gemoedstoestand, door yoga verwelkomen we alles wat er is.

➜ **Saskia Onck is yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.**

Oefening: Trikonasana Driehoekshouding

1. Kom in een ruime spreidstand staan. Je rechtervoet wijst naar voren. Je linkervoet schuin naar voren. Breng je armen horizontaal. Je bovenlichaam buigt naar rechts, zijwaarts vanuit de heup.

2. Als je niet verder kan, breng je je rechterhand omhoog. Je linkerhand ligt losjes op je knie of onderbeen. Kijk naar je rechterhand. Blijf de opwaartse kracht uit je benen halen.

3. Je hele lichaam opent zich en strekt zich uit in alle richtingen. Straal uit in de ruimte voor je. De borst opent zich naar de hemel. Je zet je leven neer. Voel je lichaam als één geheel in de ruimte. Houd contact met het tastgevoel. Kom op een uitademing terug en voel na. Herhaal de oefening dan met de andere kant.

De driehoekshouding is een zinnelijke houding, waarin je hele wezen zich opent. Door de houding worden je ingewanden gemasseerd, de doorbloeding van de zenuwen in de ruggengraat verbeterd, het hele lichaam versterkt.



Jezelf toestemming geven om alles wat er speelt, toe te laten in je leven



De ultieme lichamelijke gezondheid bestaat niet volgens de Boeddha. We kunnen ons maar beter wapenen met een gezonde geest. Dat vraagt om een heldere kijk op ons zelf.

tekst: Gerolf T'Hooft

De dharma als medicijn

Gezondheid is voor het boeddhisme niet zozeer een zaak van het lichaam, maar vooral een aangelegenheid van de geest, het bewustzijn. Uiteraard beïnvloeden geest en lichaam elkaar, maar toch ligt het accent doorgaans op de geest als leidende, doorslaggevende en bepalende factor.

De dingen worden voorafgegaan door de geest,
hebben de geest als voorman
worden door de geest gemaakt.
Als iemand met verdorven geest spreekt of handelt,
dan volgt hem leed, als het wiel de voet van het trekdier.

De dingen worden voorafgegaan door de geest,
hebben de geest als voorman
worden door de geest gemaakt.
Als iemand met een zuivere geest spreekt of handelt,
dan volgt hem vreugde, als een schaduw die niet wijkt.

Dhammapada vers 1 en 2

De Boeddha als heelmeester

Niet voor niets wordt de historische Boeddha in de klassieke teksten vaak aangeduid als de 'Grote Heelmeester', als 'hij die mensen en goden geneest'. In de sutta's staan ook veel medische metaforen. Bij de leer van de Boeddha gaat het dan ook niet om beweringen die zijn volgelingen louter op gezag van de verkondiger moeten geloven. Het is meer een set van oefeningen die de Boeddha als een medicijn voorschrijft nadat hij de diagnose heeft gesteld. Dat is ook het patroon van de bekende 'vier edele waarheden'. In de eerste waarheid wordt de diagnose gesteld: de mens bevindt zich in een wereld die zich kenmerkt door leed (*dukkha*). De tweede waarheid geeft de oorzaak van dit lijden: begeerte (*tanha*) in diverse vormen. De derde waarheid leert dat de ziekte genezen kan worden, dat een ophouden (*nirodha*) van dit lijden mogelijk is. De vierde waarheid reikt de therapie aan, een leefwijze (*magga*) die uiteindelijk leidt tot het ophouden van een leedvol bestaan.

Het lichaam is ongetwijfeld een grote bron van leed en ongemak, zoals honger, ziekte en ouderdom. Niemand ontkomt ook aan de biologische wisselvalligheden. De ultieme lichamelijke gezondheid is dan ook een illusie; ernaar streven is bij voorbaat gedoemd te mislukken. De gezondheid die de Boeddha op het oog heeft, is niet de totale afwezigheid van ziekte of een leven zonder lichamelijk gebrek. Hij spreekt over een geestelijke volwassenheid die door lichamelijk ongemak niet wordt 'geraakt'. Met andere woorden: een soort standvastig geluk dat niet verstoord kan worden door ziekte, ouderdom en dood. We kunnen ons tegen de wisselvalligheden van het lichaam nauwelijks beschermen; het enige waarover we wél volledige zeggenschap ›



kunnen krijgen is onze persoonlijke reactie erop. De 'zieke' mens wordt getroffen door *twee* pijlen: hij lijdt niet alleen onder de pijn die veroorzaakt wordt door het lichaam, maar vergroot en versterkt deze pijn door de onheilzame manier waarop hij erop reageert. De 'gezonde' mens wordt slechts getroffen door *één* pijl, die van het lichaam; de geest blijft rustig en onaangetast. De lichamelijke pijn is niet weg, maar hij is zelf niet langer een bron van mentale 'pijn' zoals irritatie, angst, boosheid en verdriet.

Eigen schuld

Een van de moeilijk hanteerbare aspecten van ziekte is dat het ons meestal ongevraagd overkomt. Zonder onderscheid wat betreft persoon, leeftijd, afkomst of toekomstperspectief treffen ons de meest afschuwelijke ziektes. Het zet ons gevoel voor rechtvaardigheid vaak behoorlijk op z'n kop. Waarom overkomt mij dit nu? We hebben nu eenmaal een sterke behoefte aan zin en betekenis. Algauw gaan we op zoek naar een schuldige, een verklaring, een aantoonbare oorzaak die de balans kan herstellen en de ondraaglijke zinloosheid kan bezweren. In het boeddhisme duikt vaak al snel de term 'karma' op, opgevat als een soort ethische oorzakelijkheid die de vorm aanneemt van een doorgeschoten determinisme: alle ramp- en tegenspoed die een mens in zijn leven meemaakt, is het pijnlijke gevolg van eigen verkeerd gedrag. *Kamma* staat in de leer van de Boeddha echter niet voor het gevolg van een handeling – dat is *vipaka* – maar voor de daad zelf en in het bijzonder voor de intentie (*cetana*) waarmee hij is gepleegd. En belangrijker, *kamma* is slechts een van de vele oorzaken die bepalend zijn voor de concrete levensomstandigheden en gebeurtenissen die we op ons pad tegenkomen. De meeste onttrekken zich sowieso geheel aan onze persoonlijke invloed en overkomen ons dus domweg. De overeenkomst tussen *kamma-vipaka* en de oorzaken voor onze actuele situatie is dat beide onontwarbaar en onoverzichtelijk zijn. De Boeddha raadt ons dan ook aan iedere poging om zaken te verklaren op te geven. We kunnen onze beperkte tijd en energie beter besteden aan zaken die we wél kunnen beïnvloeden. Kortom, de veel gehoorde stelling dat ziekten het gevolg zijn van karma, en dus je eigen schuld zijn, is vanuit het perspectief van het boeddhisme echt veel te kort door de bocht en feitelijk onjuist.

Wie zware psychische problemen heeft, kan beter naar een therapeut of psychiater gaan dan naar een meditatieretraite

Lichamelijke gezondheid staat volgens de Boeddha altijd in dienst van geestelijke gezondheid. Een gezond en goed functionerend lichaam kan wel degelijk bijdragen aan een vruchtbare meditatiepraktijk en helpen om de resultaten daarvan ook buiten de meditatie tot bloei te laten komen, maar biedt geen garanties. Integendeel, in sommige gevallen zijn onaangename lichamelijke sensaties juist een ideaal meditatieobject; ze kunnen ons, meer dan aangename sensaties, inzicht bieden in de dingen zoals ze werkelijk zijn. Weerstand houdt ons scherp en alert, pijn en ongemak dwingt tot reageren en zij kunnen ons helpen bewuster en aandachtiger stil te staan bij de manier waarop we ermee omgaan.

Boeddha vs Freud

Het medicijn dat de Boeddha voorschrijft tegen de fundamentele ontevredenheid gaat verder dan wat we doorgaans verstaan onder 'geestelijk gezond'. Jezelf ontwikkelen tot een psychologisch evenwichtige en sociaal goed functionerende persoonlijkheid is geen oplossing voor het dieperliggende probleem. Boeddhisme is niet hetzelfde als psychotherapie.
Het gaat er niet om bepaalde acute of chronische persoonlijkheidsstoornissen op te lossen waardoor het ego met zo min mogelijk problemen kan functioneren. Het probleem is niet het onevenwicht van de persoonlijkheid, maar het feit van de persoonlijkheid zelf. Dit is de onderliggende laag die verantwoordelijk is voor onze existentiële angsten, diepe onzekerheden en twijfels, niet-aflatende zoektocht naar bezit, status, erkenning, veiligheid en betekenis. Al onze ervaringen gaan wezenlijk gepaard met een egoperspectief. Alles wat wij ervaren, getuigt van 'ik', 'mij' en 'mijn'. Ook al ervaar ik ieder moment iets anders, toch is het telkens 'mijn' ervaring. Het 'ik' verbindt alle ervaringen en lijkt daardoor los te staan van de ervaring zelf. Dat verklaart ons geloof in een onafhankelijke persoonlijkheid (*sakkaya-ditthi*). Maar volgens de Boeddha is het juist andersom: 'ik' ben een eigenschap van de ervaring, en bij iedere nieuwe ervaring wordt 'ik', 'mij' en 'mijn' opnieuw geboren, gemaakt (*ahankara-mamankara*). De Boeddha ontkende niet dat er een zelf is, hij gaf alleen aan dat het niet is wat wij denken dat het is, namelijk onveranderlijk en onafhankelijk van de ervaring. Alles wat we op basis van deze foute aanname doen is dan ook gedoemd te mislukken. Het zorgt voor het gevoel dat we nooit bereiken waar we naar streven en verlangen: de diepe onrust die aan en in ons knaagt.
Hoe evenwichtig onze persoonlijkheid ook is, ons persoonlijkheidsperspectief gooit iedere keer weer roet in het eten. Daar is geen psychotherapie tegen opgewassen. Natuurlijk is er wel een minimum aan psychologisch evenwicht nodig om het spirituele pad op te gaan. Wie te kampen heeft met zware psychologische of psychiatrische problemen kan, meestal beter te rade gaan bij een therapeut of psychiater dan zich inschrijven voor een tiendaagse meditatieretraite.

De indirecte aanpak

Het medicijn dat de Boeddha voorschrijft in de vorm van het achtvoudige pad is er dan ook primair op gericht om ons vanzelfsprekende geloof in een onafhankelijk en onveranderlijk zelf te ondermijnen. We moeten onze ervaring leren zien zoals zij werkelijk is, namelijk onbevredigend, onbestendig en onpersoonlijk. De angst die we hebben dat we door het opgeven van het egoperspectief alles zullen verliezen is onderdeel van het probleem. Zij gaat namelijk uit van dezelfde verkeerde aanname. Daarom is het ook zo'n lastig en weerbarstig probleem. Hoe je het zelf ook probeert te benaderen en aan te pakken, het onttrekt zich iedere keer weer aan je pogingen. Net als een schip dat over zijn eigen boeggolf heen wil varen.
De Boeddha raadt dan ook een *indirecte* methode aan: het zelf niet rechtstreeks doorzien als onbestendig, maar kijken naar de factoren die de onbestendigheid van het zelf bepalen. Als al datgene waaraan het zelf zijn bestaan ontleent – bezit, status, karaktereigenschappen, vaardigheden, lichamelijke kenmerken, relaties, enzovoort – onbestendig blijkt te zijn, verliest het zelf gaandeweg zijn macht, samenhang en onaantastbaarheid. Het blijkt slechts een wankele constructie te zijn die is gebouwd op gevaarlijk drijfzand.
Dit is de dharma als medicijn, een bevrijdende strategie die leidt tot ware gezondheid voorbij lichamelijk en geestelijk welbevinden:
sabbe sankhara anicca,
alle bepalende factoren zijn onbestendig
sabbe sankhara dukkha,
alle bepalende factoren zijn onbevredigend
sabbe dhamma anatta,
alle verschijnselen zijn onpersoonlijk

Meditatie werkt vaak helend. Maar niet in alle gevallen. Volgens psychiater en zenboeddhist Edel Maex hangt alles af van de manier waarop je het doet. Meditatie is jezelf nabij zijn. In je pijn, zonder moeten, zonder afwijzen, met mateloze mildheid.

tekst: Edel Maex

Meditatie, niet zonder gevaar

De term 'meditatie' verwijst naar verschillende praktijken. Als iemand zegt: 'Ik mediteer', heb je eigenlijk helemaal geen idee wat die persoon doet. Dus, voordat we ons buigen over de vraag of meditatie gevaarlijk is, moeten we eerst kijken naar de verschillende betekenissen van het woord.

Vormen van meditatie

Het is onmogelijk een volledig overzicht te geven van alle praktijken waar de naam 'meditatie' aan wordt gegeven. Ik noem er hier een paar op zonder volledig te willen zijn en in het besef dat sommige categorieën elkaar overlappen.
Je kunt de verschillende vormen van meditatie indelen aan de hand van hun lichamelijke expressie:

> Houding: we denken in de eerste plaats aan zittende oefeningen, maar er ook zijn andere mogelijke lichaamshoudingen zoals liggen, staan en lopen.

> Ritueel: dit kan een heel meditatieve oefening zijn. Onlangs noemde iemand mindfulness de kern van het boeddhisme ontdaan van alle ballast zoals rituelen. Maar een betekenisvol ritueel kan een heel zinvolle mindfulnessoefening zijn.

> Zang: gregoriaanse, orthodoxe zang en het chanten van sutra's in het Pali of Sino-Japans zijn allemaal mooie en diepgaande meditatieve praktijken.

> Dans: in sommige tradities is dans de expressie bij uitstek van meditatie. Denk aan het soefisme en de dynamische meditaties van Osho.

Samatha en vipassana

Een andere mogelijke indeling van meditatiepraktijken is vanuit de notie van stoppen en kijken, oftewel *samatha* en *vipassana*. Sommige meditatievormen sturen in de eerste plaats aan op stoppen (samatha), bijvoorbeeld:

> ontspanningstechnieken;

> concentratietechnieken;

> meditaties die gebruikmaken van een mantra.

Bij andere vormen staat de meditatie in de functie van het kijken (vipassana), bijvoorbeeld:

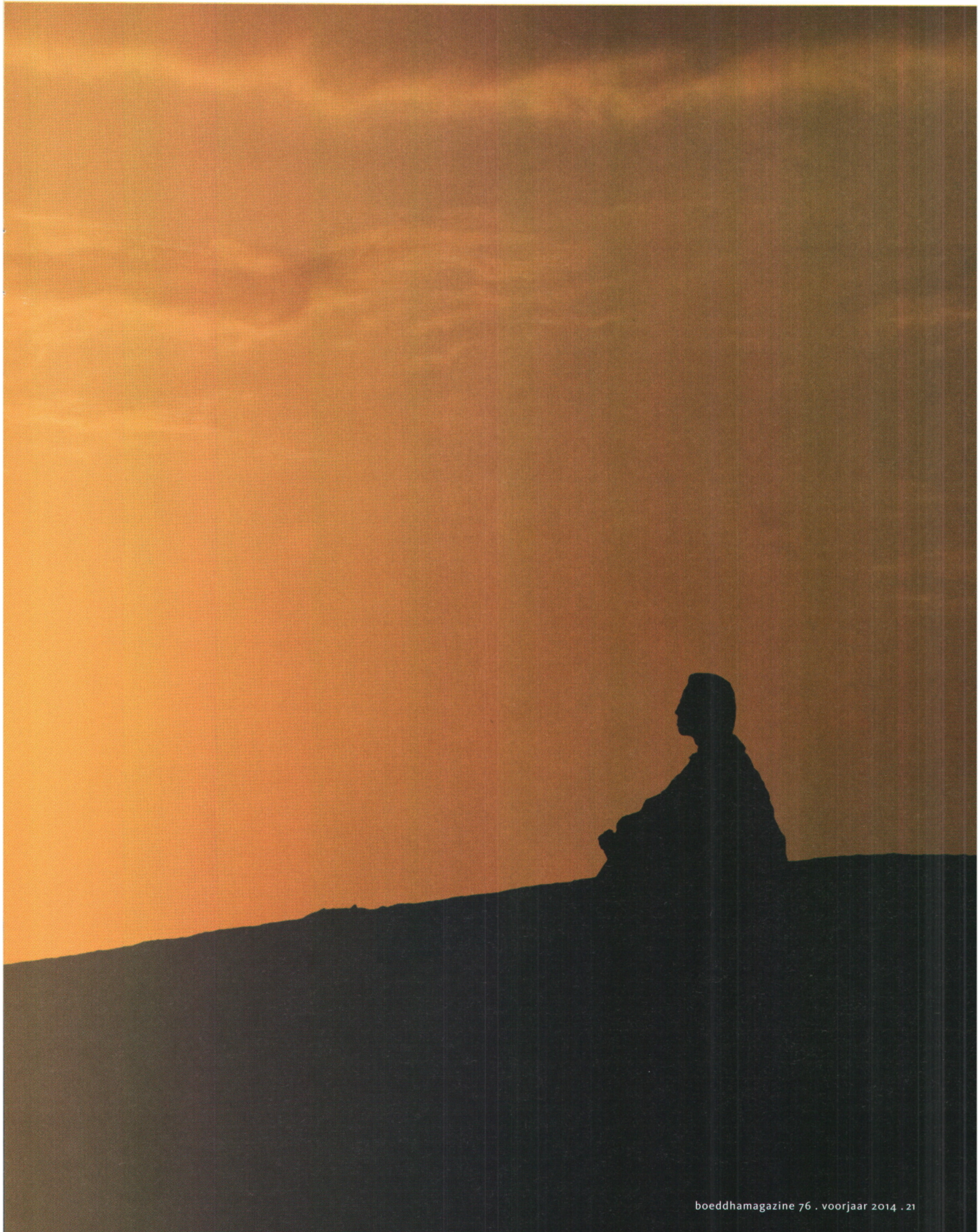
> visualisatietechnieken;

> concentratietechnieken waarbij de inhoud centraal staat, zoals werken met betekenisvolle mantra's of een koan;

> *satipatthana*, waarbij mindful (*sati*) aandacht wordt gegeven aan het lichaam, de gevoelens, de gedachten;

> *shikantaza*, waarbij de aandacht compleet open is en geen enkel object wordt uitgekozen.

Valse verwachtingen kunnen vernietigend zijn en tot ondraaglijke desillusies lijden



Dit is slechts een greep uit de haast onuitputtelijke schat van bestaande technieken. Geen enkele van deze technieken is de goede of de verkeerde. En geen enkele van deze technieken is op zich gevaarlijk of ongevaarlijk. Alles hangt af van de manier waarop ze worden uitgevoerd.

Lichamelijke gevaren

Het gaat dus om de manier waarop. De eerste manier waarop deze oefeningen gevaarlijk kunnen zijn, is lichamelijk van aard. Door onverstandig met meditatie om te gaan kun je je lichaam behoorlijk overbelasten en zelfs blessures oplopen. Hoeveel mediterenden hebben niet hun knieën geblesseerd door koppig in een houding te blijven zitten die hun lichaam echt niet aankon? Ook een klassieker is door een slapende enkel zakken nadat je te lang in de lotushouding hebt gezeten. Als je te lang pijn verduurt, kun je flauwvallen.

Het is goed om voor ogen te houden dat de enig goede meditatiehouding een comfortabele houding is. Houdingen als de lotushouding zijn niet bedacht om jezelf te kwellen, maar juist om enige tijd onbeweeglijk te kunnen zitten zonder jezelf in de weg te zitten. Maar als je dat niet van kinds af aan gewend bent, is de kans groot dat het je op latere leeftijd niet meer lukt.

Meditatie kan ook tot uitputting leiden. Hoe vreemd het ook kan lijken, zelfs stilzitten is inspannend. Het is heel gevaarlijk wanneer je slaaptekort gaat opbouwen. Door gebrek aan slaap wordt iedereen, vroeg of laat, psychotisch. Het zou niet de eerste keer zijn dat dit tijdens een intensieve meditatieretraite gebeurt. Het achtste element van het achtvoudige pad is *samma vayamo*: de juiste inspanning. Niet te veel en niet te weinig dus. De Boeddha berispte de monnik Sona omdat hij zich te krampachtig inspande en hij maakte daarbij de vergelijking met de snaar van een sitar (snaarinstrument), die om juist gestemd te zijn niet te hard en niet te slap mag worden gespannen.

Psychisch geweld

Een tweede manier waarop deze oefeningen gevaarlijk kunnen zijn, is psychisch van aard. Ik wil dit aspect benaderen vanuit drie overlappende invalshoeken, namelijk psychisch geweld, valse verwachtingen en psychische pijn. Geweld is een term die zich niet in een eenduidige definitie laat vatten. Daarom val ik terug op een operationele definitie van psychisch geweld, zonder daarbij definitieve geldigheid te claimen. Geweld is: geen bestaansrecht toekennen aan het perspectief van de ander. Iedereen kijkt naar de werkelijkheid vanuit een ander perspectief. Geen enkel perspectief is algemeen geldig. Als iemand er een visie op na houdt die radicaal verschilt van de mijne, kan ik proberen de ander aan mijn visie – als enig geldige – te onderwerpen. Dat betekent dat ik geen bestaansrecht toeken aan het perspectief van de ander. Of ik kan proberen het perspectief van de ander te erkennen zonder ook mezelf aan dat perspectief te onderwerpen. Dit is de basis van dialoog.

Zelfs stilzitten is inspannend

Voor heel veel mensen is dit laatste niet vanzelfsprekend. Zij leven met het impliciete gevoel dat ze pas bestaansrecht hebben als ze aan bepaalde verwachtingen voldoen. Het psychische geweld wordt verinnerlijkt: ik mag pas bestaan als... Je voelt je verdrietig en je verwijt jezelf, want je verdriet heeft geen bestaansrecht. Je bent angstig of boos en... Mensen die zo denken, gaan op zoek naar manieren om zich te ontdoen van wat ze niet zouden mogen zijn en om te worden wat ze zouden moeten zijn. Zo komen ze ook bij meditatie uit. Meditatie wordt op deze manier een vorm van psychisch geweld. Meestal is dat een herhaling van het vanzelfsprekende psychische geweld waarin ze zijn opgegroeid, zonder dat ze zelfs maar voelen dat er iets niet klopt. Het is zo vanzelfsprekend. Nog erger wordt het als een leraar of groep hieraan meedoet. Mensen zetten zichzelf onder druk en laten zich onder druk zetten. De meditatieoefening is dan de voortzetting van het vanzelfsprekende maar ongenoemde psychische geweld dat er altijd al geweest is en een grote bron van lijden was, is en blijft.

Valse verwachtingen

Nauw hierbij aansluitend zijn alle valse verwachtingen en idealiseringen die hierbij kunnen horen:

> Idealiseren van de beoefening - 'Eindelijk zal ik verlost zijn van mijn angst, mijn pijn, mijn woede, mijn verdriet...' Tot je ontdekt dat het niet zo eenvoudig is.

> Idealiseren van de leraar - 'Eindelijk is er iemand die zegt wat goed voor mij is, wat ik moet doen...' Tot je ontdekt dat de leraar het zelf ook niet weet.

> Idealiseren van de groep - 'Eindelijk het gezin dat ik nooit heb gehad...' Tot je ontdekt dat ook in deze groep alles gebeurt wat menselijkerwijze tussen mensen gebeurt.

> Idealiseren van de andere beoefenaars - 'Kijk eens wat zij wel kunnen...' Tot je beseft dat zij niet meer of minder menselijk zijn dan jij.

Al deze valse verwachtingen kunnen vernietigend zijn en tot ondraaglijke desillusies lijden. Het is een grote verantwoordelijkheid van iedereen die op welke manier dan ook meditatie aan anderen leert om zich hier ten volle van bewust te zijn.

Psychische pijn

Meditatie maakt dingen zichtbaar. Alles wat menselijkerwijze te ervaren is, kan zichtbaar worden en daar kan ook veel pijn bij zitten. Dit kan in grote lijnen op twee manieren:

> Door aandacht te geven waar je eerder geen aandacht aan gaf. Dit geldt vooral voor alle methodes die gebaseerd zijn op stop-

pen en kijken. Zolang je in de maalstroom van je leven zit, lijkt er niet echt iets aan de hand te zijn. De drukte van je leven zorgt voor een soort bewustzijnsvernauwing waarin veel onzichtbaar blijft. Maar als je stopt, even uit de maalstroom stapt en kijkt, kan het zijn dat je schrikt. Je kijkt naar je gedachten, je gevoelens. Je hebt contact met je ademhaling, met je lichaam. Dat is niet vanzelfsprekend, voor niemand. Het is een ingrijpend proces. Mensen die als kind in hun lichamelijke integriteit zijn aangetast, hebben dat vaak overleefd door bepaalde lichamelijk sensaties uit te sluiten. Als je in een meditatieoefening je aandacht opnieuw bij je lichaam brengt, kunnen er herinneringen wakker worden die je lang vergeten was. Hetzelfde geldt voor je psychische integriteit.

> Door contrast. Normaal is wat je gewend bent. Als je bent opgegroeid in een situatie van lichamelijk of psychisch geweld, ervaar je dat als normaal. Je schrikt als je merkt dat anderen het niet normaal vinden. Soms komen mensen in een crisis als ze een liefdevolle partner ontmoeten. Dan pas merken ze dat wat tot dan normaal was, misschien niet zo normaal is. Dus ook door bij een goede leraar terecht te komen, in een groep van liefdevolle en respectvolle mensen, door met liefdevolle aandacht naar jezelf te kijken, kan er heel veel zichtbaar worden. Het is niet verkeerd als oude pijn door meditatie opnieuw zichtbaar wordt. Integendeel. Maar het is wel een groot probleem als je die pijn niet weet te bevatten. Dan wordt het gevaarlijk. Het is alleen maar veilig als het vermogen om te bevatten (*kshanti*) evenredig groeit met wat vraagt om bevat te worden.

Meditatie is alleen helend als het een daad van liefde is

Iemand vroeg ooit aan een bekende vipassanaleraar waarom hij aan een nieuw aangekomen studente alleen maar een samatha-oefening (stoppen) had gegeven en geen instructie in vipassana (kijken), zoals anders. 'Te veel pijn', was zijn antwoord.

Meditatie is helend

Is meditatie gevaarlijk? Integendeel: meditatie is helend. Tenminste, dat hoort het te zijn. Maar uit het voorgaande blijkt dat je het helemaal verkeerd kunt aanpakken en iets kunt doen wat wel degelijk schadelijk is. Er wordt soms gezegd dat er in meditatie een ingebouwde veiligheid zit waardoor er niet meer naar boven komt dan je kunt bevatten. Dat is waar, maar het veronderstelt dat je dat veiligheidsventiel dan in ere houdt. Meditatie is alleen maar helend als het een daad van liefde is (*metta-karuna*). Daarom spreken we van 'milde, open aandacht'.
Wat verlang je van iemand als je pijn hebt? Je verlangt begrip, nabijheid, je wilt niet worden veroordeeld of afgewezen, je wilt niet iets moeten... In ons verlangen weten we wat liefde is. En dat is meditatie: jezelf nabij zijn. In je pijn, zonder moeten, zonder afwijzen, met mateloze mildheid. Meditatie betekent een einde maken aan het psychische geweld dat al die tijd maar normaal was.
Meditatie is een daad van liefde. Dan is het veilig. Dan is het helend. Dat betekent ook dat je je eigen weerstanden respecteert. Weerstand is als een rem in de auto en het is niet omdat je auto remmen heeft dat het een slechte auto is. In de praktijk betekent dit dat je je aandacht brengt bij wat er op de voorgrond staat en dat je jezelf niet dwingt om wat dan ook te voelen. Als je bang bent om je pijn te voelen, zal je jezelf niet forceren door die angst om het toch te voelen. Nee, je brengt je aandacht bij wat er op de voorgrond staat, in dit geval de angst om te voelen. Het is belangrijk om jezelf nooit te forceren of te laten forceren. Dat kan niet genoeg herhaald worden. Mildheid, liefde (metta) en mededogen (karuna) zijn hier de sleutelwoorden.
Je doet het ook niet alleen. In het oudste boeddhisme wordt dit *kalyanamittata* genoemd, te vertalen als 'mooie vriendschap'. Mittata is afgeleid van metta, liefde. Kalyanamittata slaat op de relatie tussen leraar en leerling, en tussen de leerlingen onderling.
De leraar wordt vaak kalyanamitta, goede vriend, genoemd. In de mahayanatraditie, in de Lotus Sutra, wordt gezegd dat de dharma slechts van boeddha tot boeddha kan worden doorgegeven. De leraar is alleen maar een goede vriend als hij de leerling als een boeddha ziet en behandelt. Kalyanamittata gaat ook over de groep van beoefenaars. Als de pijn te groot wordt, ben je niet alleen. Zo creëer je een veilige ruimte in jezelf en om je heen, een ruimte die alles kan bevatten (kshanti).

Transformatie van pijn naar mededogen

Toen de studente die een samata-oefening had gekregen in plaats van een vipassana-oefening vanwege 'te veel pijn' daar achter kwam, reageerde ze hoogst verontwaardigd: ze kwam niet om haar tijd te verdoen met een 'minderwaardige' oefening. Pijn of geen pijn, ze wou ervoor gaan! Dat is een typisch westerse reflex die de plank volkomen misslaat.
Het misverstand is te denken dat mildheid alleen maar een verdovend middel voor meditatie is. Mildheid (metta-karuna) is de essentie van de oefening zelf. In die zin zou ik dit artikel in één zin willen samenvatten:

'Meditatie is de transformatie van pijn naar mededogen.'

Die transformatie is niet iets wat je overkomt of wat je bereikt, het is iets wat je doet. Nu.

→ Uit: Edel Maex, Dit is de plaats - Over zen, mindfulness en mededogen, Uitgeverij Lannoo, 2013, p. 122 t/m 133.

Tot het gaatje

Mountainbiker Jeroen Bosch

tekst: Connie Franssen





Mountainbiker Jeroen Bosch

Mountainbike-marathons waarbij je vijf, zes, zeven uur op de fiets zit. Jeroen Bosch houdt ervan. In 2004 fietste hij de Transalp Challenge. Acht dagen lang afzien, met ritten zo inspannend dat ze vergelijkbaar zijn met het lopen van een marathon. Waarom wil iemand zoveel pijn lijden en hoe helpt meditatie daarbij?

'Ik wilde weten waar mijn fysieke en mentale grenzen lagen. Toen ik de Transalp Challenge fietste, was ik de eerste dag al helemaal kapot en ik moest er nog zeven. Ik deed 's nachts geen oog dicht, mijn lijf was totaal verkrampt. Ik ben toch doorgegaan en op dag vier werd het weer leuk. Het gekke was, ik was fysiek gesloopt, maar mentaal in topconditie. Pas tijdens meditatie ben ik mijn mentale grenzen tegengekomen.

Doorgedraaid

'Ik ben ruim vijf jaar geleden begonnen met meditatie. Ik ging er vol in, veel retraites, veel zitten, ging er volledig voor. Het was een enorme confrontatie met mezelf. Binnen een half jaar was ik volledig doorgedraaid, op het randje van psychotisch. Tijdens een paniekaanval belde ik wanhopig een vriendin. Zij adviseerde me te gaan rennen, iets fysieks te gaan doen. Dat hielp, ik raakte weer gegrond. De fysieke activiteit haalde me uit de crisis. Daarna ben ik het mediteren weer langzaam op gaan bouwen en inmiddels is het weer als vanouds, maar met het verschil dat meditatie iets gewoons geworden is. Door het mediteren heb ik mezelf leren kennen.

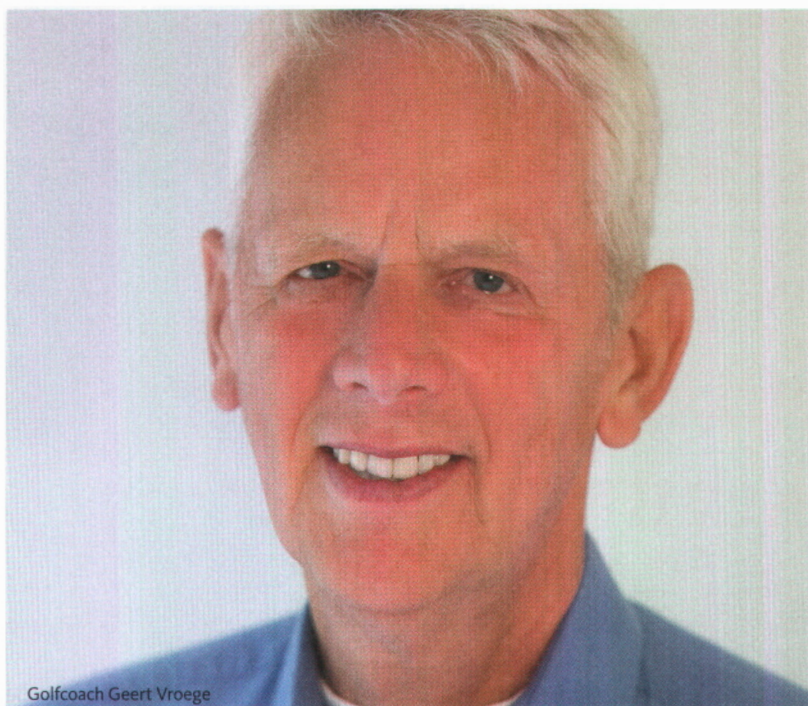
Van Londen naar Istanbul

'Komende zomer ga ik mijn fysieke en mentale grenzen opnieuw verkennen. Ik hoop mee te doen aan een mountainbikerace van Londen naar Istanbul. Een race waarin de fietsers volledig op zichzelf zijn aangewezen. Die rit is een monster waar ik bang voor ben. Ik ben bang voor de eenzaamheid, bang voor de pijn en bang voor wat er op mijn pad komt. De rijders starten tegelijk in Londen en dan is het ieder voor zich, dat is een beangstigend idee, maar minder beangstigend dan vroeger. Dankzij mijn meditatie durf ik het aan. Ik ken mezelf nu. Sta meer open voor wat er om me heen gebeurt en, heel belangrijk, ik durf om hulp te vragen. Ik heb veel meer vertrouwen in mezelf. Ik ben ervan overtuigd dat sport en meditatie elkaar positief beïnvloeden.'

> 'Ik ben bang voor de eenzaamheid, de pijn en wat er op mijn pad komt'

Swingen met puntige aandacht

Golfcoach Geert Vroege


Golfcoach Geert Vroege

Van honderden meters afstand een klein balletje in een gaatje slaan. De bal precies de goede swing mee te kunnen geven is millimeterwerk. Volgens golfer en mental golfcoach Geert Vroege heeft dat alles te maken met in het hier en nu zijn. Wie dagelijks mediteert wordt een betere golfer.

'De sfeer, het sociale, de eigen verantwoordelijkheid. Golf is de enige sport waarbij je zelf de scheidsrechter bent, dat sprak me enorm aan. De swing, het raken van de bal met de club, is een moeilijke beweging. Een golfbal is maar een klein balletje dat je op exact de juiste manier moet raken om hem de goede kant op te krijgen. Het is millimeterwerk dat veel concentratie vereist. Hoe minder verstoringen en afleiding, hoe beter de swing. Ik realiseerde me al snel dat mijn meditatiebeoefening een positieve invloed kon hebben op mijn golfspel.

Ervaring met zen

'Alle professionele golfspelers hebben een mental coach. Dat is ook logisch want een ontspannen geest is een voorwaarde om goed te kunnen golfen. Dan pas ben je in staat om in de juiste flow te komen. Nu ik zelf mental golfcoach ben, kan ik putten uit mijn ervaring met zen, vipassana en loopmeditatie. Ik train met golfers concentratie en aandacht, waardoor ze leren beter in het hier en nu te zijn. We concentreren ons op de ademhaling en zintuigen. Hoe voelt de aarde onder je voeten, ruik je het gras, zie je de bomen bewegen in de wind. Dat golfbanen over het algemeen in een mooie omgeving liggen, maakt het natuurlijk alleen maar gemakkelijker.

Tiger Time

'Op het moment dat je de bal geraakt hebt, heb je er geen controle meer over. Je moet direct loslaten, ook het denken over die slag die misschien niet optimaal was. Anders ben je niet in staat de volgende slag ontspannen te doen. De bekende Amerikaanse profgolfer Tiger Woods noemt dat "tiger time": hij evalueert zijn slag tien seconden, laat het los en gaat verder. Daardoor spaar je mentale energie die nodig is geconcentreerde, eenpuntige aandacht op te brengen voor de slag. Ik ben ervan overtuigd dat je beter gaat golfen als je dagelijks mediteert.'

'Een ontspannen geest is een voorwaarde om goed te kunnen golfen'

›

Door sport je levenspad leren kennen

Triatleet Chris Brands


Triatleet Chris Brands

Je begint met 3,8 kilometer zwemmen, dan klim je op de fiets voor een rondje van 180 kilometer en vervolgens ga je nog eens 40 kilometer hardlopen. Felle zon, striemende regen, tegenwind, het dondert allemaal niet: je zwemt, fietst en loopt. Meditatie helpt bij het aangaan van die extreme uitdagingen, vindt triatleet Chris Brands.

'Ik heb bewegingswetenschappen gestudeerd met sportpsychologie als bijvak. Visualiseren werd als goed hulpmiddel gezien om je voor te bereiden op een wedstrijd. Ik kwam er gaandeweg achter dat het juist tegenwerkt. Door te visualiseren stel je een doel, heb je verwachtingen en krijg je een enorme teleurstelling te verwerken als datgene wat je gevisualiseerd hebt, niet uitkomt. Mijn ervaring is dat je juist af moet van al die verwachtingen. Het werkt beter om het open te laten, simpelweg te laten zijn wat er op dat moment is. En dat is waar meditatie over gaat.

Wedstrijden zijn niet belangrijk

'Je moet jezelf door en door kennen om goed te kunnen presteren. Pas als je je mentale valkuilen kent, kun je ze omzeilen. Meditatie is bij uitstek de manier om jezelf te leren kennen. Inmiddels is bij mij de zitmeditatie meer op de achtergrond geraakt en is het sporten zelf de meditatie geworden, maar er zijn periodes waarin ik nog wél zit. Ik heb wat dat betreft geen regels meer, het wordt steeds intuïtiever. Mijn lichaam geeft aan wat ik nodig heb en daar luister ik naar. Van resultaatgericht ben ik steeds meer procesgericht gaan sporten en leven. Wedstrijden zijn niet belangrijk meer, fit zijn wél.

Opruimen

'Behalve dat ik triatleet ben, begeleid ik ook andere sporters. In het begin komen sporters vooral om hulp bij fysieke trainingsprogramma's. Maar fysiek trainen is niet genoeg, daar kom je vanzelf achter. Als je intensief fysiek traint, loop je ook tegen psychologische blokkades aan. Die zul je eerst moeten opruimen als je de weg vrij wilt maken voor goede prestaties. Ik laat dat aan de mensen zelf over of ze dat aan willen gaan. Maar ik kan ze één ding verzekeren: door te sporten leer je je ware levenspad kennen.'

'Mijn lichaam geeft aan wat ik nodig heb'

Eveline Brandt



De pijn omarmen

We beoefenen niet om ons beter te voelen, we beoefenen omdat we ons slecht voelen, schrijft boeddhist en therapeut Christopher Germer. Zijn boek *Mindfulness en zelfcompassie* heb ik tweemaal doorgespit, en onlangs heb ik een (bijscholings)weekend lang aan zijn lippen gehangen. Natuurlijk had ik zijn boodschap eerder gehoord, maar pas sinds kort is die – oh opluchting – écht in mij aan het landen.

Meditatie beoefen je zonder persoonlijk doel. Punt. Meditatie beoefen je niet om je beter te voelen. Dat gaat niet werken. Iedere techniek is gedoemd om te mislukken. Omdat het dan een trucje wordt, een middel op weg naar een doel. Je gaat dan zitten werken op je meditatiekussen, zitten streven dat het anders wordt: beter, minder pijnlijk, gezonder. Maar dat wordt het niet. *Shit happens; deal with it.*

Ja, Christopher Germer, het klopt, ik weet het, maar nu dóé ik het ook echt: mediteren zonder doel. Niet om me beter te voelen maar omdat ik me (vaak) slecht voel. Ik ben zo›n tien jaar bezig op dit pad en kwam daar terecht, zoals zovelen, vanwege het lijden in mijn leven. Het lichamelijke lijden vooral, de chronische pijn die mij zo'n elf jaar vergezelt. Tot voor kort zette ik meditatie – misschien stiekem, of onbewust – in als een van de mogelijke remedies. Als ik nu maar genoeg mediteer, en sport, en niet te hard werk, en gezond eet... dan zal die pijn toch wel minder worden? *Not.*

Niet zolang geleden zat ik ongeveer op de bodem van de wanhoop. Pijn, uitputting, somberheid. En opeens deed ik het – echt, en eindelijk: ik omarmde de pijn. Ik zat ermee in meditatie en zei rustig tegen mezelf: dit is niet fijn, maar het mag er zijn. Ik meende het en voelde het. Mijn verzet, mijn rouw waren verdwenen. Of liever: werden ook omarmd.

Ik had het al zo vaak gezegd! In mijn eigen mindfulnesstrainingen, waar ik met mijn cursisten oefen om te ‹zitten met een moeilijkheid›: die helemaal te voelen en toe te laten. Ik probeer mild en zonder oordeel te zien dat deze oefening voor mijzelf, de mindfulness-›juf›, net zo moeilijk was als voor iedereen. Ik moest het mezelf kennelijk heel vaak horen zeggen. *We teach what we need to learn most.*

Ik had het al zo vaak horen zeggen! Door meditatieleraren, in boeken, tijdens retraites. ‹Open je voor de pijn›, zo hoor ik nog meditatieleraar Dingeman Boot die mij bemoedigde tijdens een retraite, jaren geleden.

Ik zit al heel wat jaren, maar ik zit nu anders. Opener. Ik mediteer nu – ondermeer – omdat ik daarmee voor mezelf zorg, omdat ik ruimte wil maken voor alles wat er is – zonder doel, zonder agenda. Ik beoefen niet langer om me beter te voelen. Ik zit met de pijn en die mag er zijn. Het is zo simpel, eigenlijk. De pijn is er niet minder om, maar ik heb wel een probleem minder. Nu ervaar ik pas echt: als het niet goed voelt, hoeft het ook niet goed te voelen. Als je vindt dat het wél goed moet voelen, heb je er een probleem bij.

→ **Eveline Brandt is journalist, beoefenaar van vipassana en mindfulnesstrainer in Leiden.**

Vragen uit de dagelijkse meditatiepraktijk

Een ontspannen geest in een ontspannen lichaam

'Maakt bij meditatie je lichaamshouding echt wat uit? Het gaat toch om je geest, niet om je lichaam?'
Renee van Oosterom

Dag Renee,

Het gaat om het samenspel tussen lichaam en geest, waarbij in het boeddhisme de geest leidend is. Daar ligt ook de sleutel tot bevrijding.
Meditatie wordt maar al te vaak geassocieerd met beelden waarin de Boeddha of een andere boeddhistische leraar afgebeeld wordt in een lotushouding, waarbij de benen geheel of gedeeltelijk gekruist worden. Wij draaien het al snel om en denken dan dat het zo moet. Daarmee maken we meditatie tot iets statisch. Als we iemand in zo'n perfecte houding zien zitten, denken we dat de meditatie top is. De koppeling van meditatie aan die éne lichaamshouding klopt echter niet. De geest kan in vele lichaamshoudingen gecultiveerd worden, op verschillende manieren, en ook gedurende alledaagse activiteiten. Die ene meditatie in die ene houding, dat is niet wat de Boeddha met het cultiveren van de geest bedoelde. Het doel is een vrije geest, een gelukkige geest.
Boeddha en boeddhistische leraren worden op heel veel manieren afgebeeld: zittend, staand, liggend. Maitreya Boeddha wordt vaak zittend op een stoel afgebeeld.

Loopmeditatie

Slechts voor sommige vormen van concentratiemeditatie is een strikte lichaamshouding – soms gecombineerd met een strikt dieet – noodzakelijk. Anders werkt het niet. Maar de meeste boeddhistische meditaties kun je in elke houding beoefenen. Bewegingen en houdingen kunnen zelf weer een object van meditatie zijn. In vipassanameditatie volgens Mahasi Saya-



daw wordt de beweging van de buik, die gepaard gaat met de ademhaling, als basisobject genomen om de aandacht (mindfulness) en concentratie aan te scherpen.
Er zijn loopoefeningen, waarbij je aandacht schenkt aan de beweging van de voeten. Naarmate je geest wakkerder wordt, kun je steeds meer fasen onderscheiden in de beweging van een voet: het optillen van de hiel, de voet van de grond, de voortgaande beweging van de voet, het naar beneden gaan van de voet en het neerzetten van de voet. Meestal zit er een opbouw in, omdat je in het begin nog niet al die stapjes kunt waarnemen. Het vraagt vertragen... zonder dat het vertragen een doel op zich wordt. Loopmeditatie is geen wedstrijd in traag lopen. Als je geest snel en alert is, kun je zelfs beoefenen tijdens het hardlopen.[1]

Zittende houding

Meditatie in de zittende houding kan op vele manieren. Hier in het Westen zijn we niet zo gewend om met gekruiste benen te zitten. Begin gerust op een stoel. Probeer eens een bankje of een meditatiekussen. Deze laatste zijn er in verschillende hoogtes. Wat past bij jou? En als de knieën niet de grond raken, ondersteun ze dan met kussens. Soms zie ik mensen met vijf, zes kussens. Heerlijk, doe het gewoon! Want het gaat er niet om je lichaam in een kreukel te vouwen. Daar heb je zeker een punt, Renee: trainen van je geest staat centraal in de meditatie. Relaxed omgaan met je lichaam hoort daarbij. Ondersteuning kun je vinden in yoga, tai chi, pilates of andere lichaamsoefeningen. In het Tibetaans boeddhisme zijn er specifieke oefeningen om lichaam en geest tegelijkertijd te oefenen, zoals Kum Nye, meditatieve bewegingsoefeningen.[2]
Al te veel preoccupatie met het lichaam kan een hindernis worden. Dat kan gebeuren als je bijvoorbeeld een hypochondrische inslag hebt. Toen ik net met meditatie bezig was, had ik op een gegeven moment het idee dat ik geen progressie meer zou kunnen maken omdat ik een kanaalbehandeling aan een voortand had gehad. Ik dacht dat het lichaam zonder die ene zenuw niet meer 'compleet' was en dat ik in dit leven niet verder zou kunnen komen met mijn boeddhistische beoefening. Erg komisch wat er allemaal voor gedachten in je op kunnen komen. Nu we het toch hebben over maffe gedachten: er zijn mensen die denken dat hun benen eraf kunnen vallen als benen tijdens de meditatie gaan slapen. Bij mijn weten is dat nog nooit gebeurd. Mijn benen slapen nog regelmatig tijdens de meditatie. Het is wel goed om eerst de benen weer tot leven te laten komen voordat je erop gaat staan.

Rechte rug

Het is belangrijk om je rug recht te houden tijdens de meditatie. Daarom hieronder een oefening. Je kunt tijdens de zitmeditatie de rug het beste 'vrijhouden', dat wil zeggen: niet strak gaan zitten, maar meer energetisch vanuit de wervelkolom te werk gaan. Zorg er eerst voor dat je met een rechte rug zit. Als je op een stoel zit, leun dan niet tegen de achterkant, maar ga met je zitbotten vooraan op de stoel zitten. Van daaruit kan je rug zich goed recht uitstrekken. Laat de zitbotten het werk doen. Probeer niet de rugspieren aan te spannen om rechtop te zitten. Concentreer je op de wervelkolom. Voel hoe de wervelkolom vanuit je zitbotten krachtig omhoog gaat tot aan je kruin, zoals het water van een fontein in het midden krachtig omhoog spuit. Laat aan de buitenkant alle spieren los, zoals het water van de fontein naar beneden dwarrelt. Op die manier kun je rechtop zitten zonder in je spieren te gaan 'hangen'. Laat de energie vanuit je wervelkolom komen. O, denk je nu, een rechte rug is dus wél belangrijk voor de zitmeditatie. Ja, maar niet op een strakke, afgedwongen manier. Doe het meer op een zachte, vriendelijke manier, waarbij je het lichaam de tijd geeft om te wennen aan een zittende houding. Dan ontwikkelt je lichaam zich mee met je geest. Geef het de tijd.
Renee, probeer op een ontspannen en verstandige manier met je lichaam om te gaan: zo wordt je lichaam een gezonde basis om je geest op te cultiveren.

➜ **Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme sinds 1984. Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld en is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties, is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training en geeft workshops en individuele begeleidingen rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.**
www.hansgijsen.nl
www.persoonlijkeverandering.nl

1 http://runningmind.org/
2 Tharthang Tulku, *Tibetan Relaxation; Kum Nye Massage and Movement*, London, Thorsons 2003

Zenleraar Brad Warner vindt God in de leegte



In zijn laatste boek zoekt de Amerikaanse zenleraar Brad Warner naar God op vreemde plekken. Hij gaat in op de vraag welke plaats God heeft in het boeddhisme. 'Dat wat christenen God noemen, noemen boeddhisten leegte. Maar: het is een levende leegte.'

tekst: Marlous Lazal

De zin van het leven is het leven zelf

In zijn te grote, zwarte leren jack lijkt Brad Warner nog steeds de jongensachtige punkrockmuzikant die hij ooit was. Maar schijn bedriegt. Thema's als seks, dood en monsterfilms hebben plaatsgemaakt voor God, en de boosheid uit de tijd van zijn boek *Sit down and Shut up* is getransformeerd in een veel traditioneler en contemplatiever geluid.

Er is geen God en hij is altijd bij je, de titel van je nieuwste boek, lijkt bijna een koan, een traditioneel zenvraagstuk. Was dat de bedoeling?
'Het is een zin die Joshu Sazaki, de Japanse leraar van onder meer Leonard Cohen, ooit zei tegen een diep religieuze student van hem. Hij wilde haar een ander perspectief op religie bieden door te zeggen: 'Er is geen God en hij is altijd bij je.' De grootste groep zenbeoefenaars in de Verenigde Staten zijn joden, en daarna katholieken. Ze zijn vaak sterk religieus geïndoctrineerd en wijzen hun oude religie af. Daarnaast hebben ze het idee dat het boeddhisme een religie zonder God is. Maar dat hangt er natuurlijk van af wat je precies onder God verstaat. Als je God als bovennatuurlijk wezen ziet die ooit het universum heeft gecreeerd door het te wensen, dan bestaat er binnen het boeddhisme geen mythologie waarin een dergelijke schepper voorkomt. Maar er wordt in het boeddhisme ook veel over leegte gesproken, maar daar bedoelen we niet 'niets' mee. Het gaat over het achterlaten van alle concepten zodat je uiteindelijk de realiteit kunt ervaren zoals ze werkelijk is.'

Is God in die leegte te vinden?
'Dat denk ik wel. God is in wezen niets, maar God is nog steeds God. Er is een christelijke theoloog die ik aanhaal in het boek, die zegt: "God bestaat niet, want als je God limiteert tot bestaan, maak je hem minder dan oneindig. Dus God bestaat zowel wel als niet." Dit soort ideeën over God komen vooral voor in vroege mystieke stromingen binnen het christendom en tonen veel verwantschap met het boeddhisme. Dat wat zij God noemen, noemen wij leegte. Maar: het is een levende leegte.' ›

Je schrijft: 'Als de zoon van een moeder met een dodelijke ziekte waarvan ik wist dat ik die kon erven, was ik wanhopig op zoek naar de zin van het leven.' Je had dus haast?
'Mij moeder had de ziekte van Huntington, die verwant is aan Parkinson. Het veroorzaakt een degeneratie van je spieren waardoor je op een gegeven moment niet meer kunt bewegen. Dat is erg beangstigend. Toen ik vijftien was, dacht ik: ik heb geen toekomst, want ik zal snel sterven. Dus wilde ik het mysterie van de zin van het leven snel oplossen. De verschillende religies beloofden allemaal iets wat zou gaan gebeuren na de dood, maar ik wilde juist weten waar het in dit leven over gaat. Zo kwam ik bij het boeddhisme uit, waar vooral veel beoefend wordt in het hier en nu. Aan de ene kant lijkt het belachelijk om op een kussen te zitten met je gezicht naar de muur om zo het geheim van het universum te ontdekken. Maar als je wilt weten wie je zelf bent, is het juist een heel passende manier. Als je me vraagt: heb je daar werkelijk de zin van het leven ontdekt en ik zeg ja, dan is de volgende vraag: wat is die dan? En die tweede vraag kan ik niet beantwoorden, omdat de zin van het leven ingebed is in het leven zelf. Dus de zin van het leven is het leven zelf.'

'Het universum wordt een liefhebbend systeem dat ons allemaal ondersteunt'

Heeft God daar iets mee te maken?
'Ja, volgens mij wel. In het boek beschrijf ik iets wat veel zenbeoefenaars wel zullen kennen: de momenten waarop je iets begint te begrijpen, en dan nog iets meer, enzovoort. Soms zijn dat momenten van groot inzicht. De eerste keer dat ik zelf zo'n moment had, realiseerde ik me dat mijn ik eigenlijk niet ik was. Het was een uitdrukking van het hele universum. En dat zou je best God kunnen noemen. De zenpriester Kobenchino heeft daar een mooie zin over. Hij zegt: "Je staat hand in hand met het absolute." Het gevoel dat ik daar zelf over heb ontwikkeld, is dat het universum steeds meer een liefhebbend systeem wordt dat ons allemaal ondersteunt.'

De ondertitel van het boek is: Een zoektocht naar God op vreemde plekken. Was Jeruzalem zo'n vreemde plek?
'Het is vreemd om in Jeruzalem "op zoek te gaan" naar God. Veel moslims en joden denken juist dat die plek bij God een streepje voor heeft. De gelovigen richten hun aandacht op Jeruzalem omdat ze geloven dat daar een heilige gebeurtenis heeft plaatsgevonden. Maar dat speciale gevoel is door ons zelf gecreëerd. Vrienden van mij bezochten de Dalai Lama en waren helemaal lyrisch. Ze zeiden: "Je kunt de energie die hij uitstraalt gewoon voelen!" Ik dacht: je kunt de energie van Tom Cruise of George Clooney ook voelen. Als mensen hun energie op een bepaald object richten, creëert dat een bepaalde feedback. Er is niets mystieks aan. De Dalai Lama produceert echt geen heilige energie, het is iets dat we zelf creëren. Datzelfde gebeurt in Jeruzalem: iedereen wordt aangestoken daar en je kunt het bijna niet vermijden. Maar misschien is God zelfs wel vertrokken uit Jeruzalem. Daarom ging ik juist daar op zoek.'

Bestaat er eigenlijk een boeddhistisch woord voor God?
'Er is een hoofdstuk in een werk van zenmeester Dogen dat "Inmo" heet. Het is een Chinees woord dat "het" of "iets" betekent. Als je "inmo" in de tekst zou vervangen door "God" zou het een mystieke, christelijke tekst zijn. Er bestond in de tijd van Dogen geen woord voor God in het Japans. Hij zegt: "Wij zijn de oren en ogen waarmee 'het' het universum ervaart en 'het' is in overvloed aanwezig, voorbij de grenzen van het universum." '

Heb je al een idee voor een volgend boek?
'Omdat ik net over God geschreven heb moet ik misschien nu over de duivel gaan schrijven. Dat is per slot van rekening ook een belangrijk thema dat boeddhisten delen met christenen. In het boeddhisme bestaat een figuur die Mara wordt genoemd en veel overeenkomsten heeft met Satan. Zonder dat je naar de hel wordt gestuurd overigens. Het gaat om die kracht die ons ertoe verleidt het slechte te doen. Dat is misschien best interessant voor een nieuw boek.'

column

Geertje Couwenbergh



Het unieke talent van Generatie Y

Ik ben eruit: het is een uniek talent van mijn generatie om eerder bevochten verworvenheden om te zetten in lijden. Generatie Y, nu rond de dertig, heeft bewezen dat ze een bron van vreugde naadloos heeft weten om te zetten in een bron van stress. Van de historisch zeldzame want oorlogsvrije, zorgeloze, vetgemeste jeugd, ongebreidelde toegang tot onderwijs en studiefinanciering en vaak een of twee ouders die als persoonlijke zelfvertrouwencoach fungeerden (en ons dagelijks herinnerden aan hoe geweldig en gevoelig en slim we waren); generatie Y had het allemaal. Vrij van religieuze en seksuele onderdrukking lag het leven van mijn leeftijdgenoten opengebroken, met zonlicht en mogelijkheden overgoten voor ons uitgestrekt.

En wat doen we nu we volwassen zijn? Klagen over keuzestress. Zwelgen in ons dertigerdilemma van nu kinderen of later, zzp of loondienst. Zelfbeklag over hoe om te gaan met de harde realiteit die via het achtuurjournaal binnenkomt – want 'hard' noch 'realiteit' zijn ons bekend. Y is een voorbeeld van wat er gebeurt als je een klein kind verwent; in het begin lijkt het alsof je ze er een onschuldig plezier mee doet, maar later zit je met de gebakken peren. Zo wens ik het niemand toe dat wij ooit grote historische beslissingen moeten nemen. Stel je een Cubacrisis of D-day voor met een groep mensen die al in de stress raakt als ze in de supermarkt moeten kiezen tussen biologische of gewone melk.

Begrijp me niet verkeerd; ik ben zelf een prototype Gen Y'er. Ik heb een droomleven, maar maak me te veel zorgen om daarbij stil te staan. Ik ben te druk bezig mijn relatie interessant te houden, genoeg creatieve prikkels te 'genereren', met me druk maken over de bio-industrie, mijn 'potentieel te benutten' en originele Facebook-statusupdates te bedenken om het op te merken. Daarbovenop komt misschien wel het meest tragische vermogen van mijn generatie: om te lijden onder het besef dat we alles hebben, maar toch ontevreden en onrustig te zijn. Misschien is dat wel het ultieme voorbeeld van wat de Boeddha bedoelde met *dukkha*. Namelijk het lijden onder een gebrek aan lijden. Petje af, generatie Y.

Om het van een positieve kant te bekijken (goddank ook een eigenschap van generatie Y) is dit ook gelijk de Eerste Nobele Waarheid, dit diepe besef van de onvermijdelijkheid van lijden – zelfs in een droomleven. En dat is het begin van een pad, als we de Boeddha mogen geloven. En ik moet toegeven, als er iets is wat me inneemt voor mijn generatie van onwetende, verwende uilskuikens, dan is het dat we ons daar tenminste wél bewust van zijn.

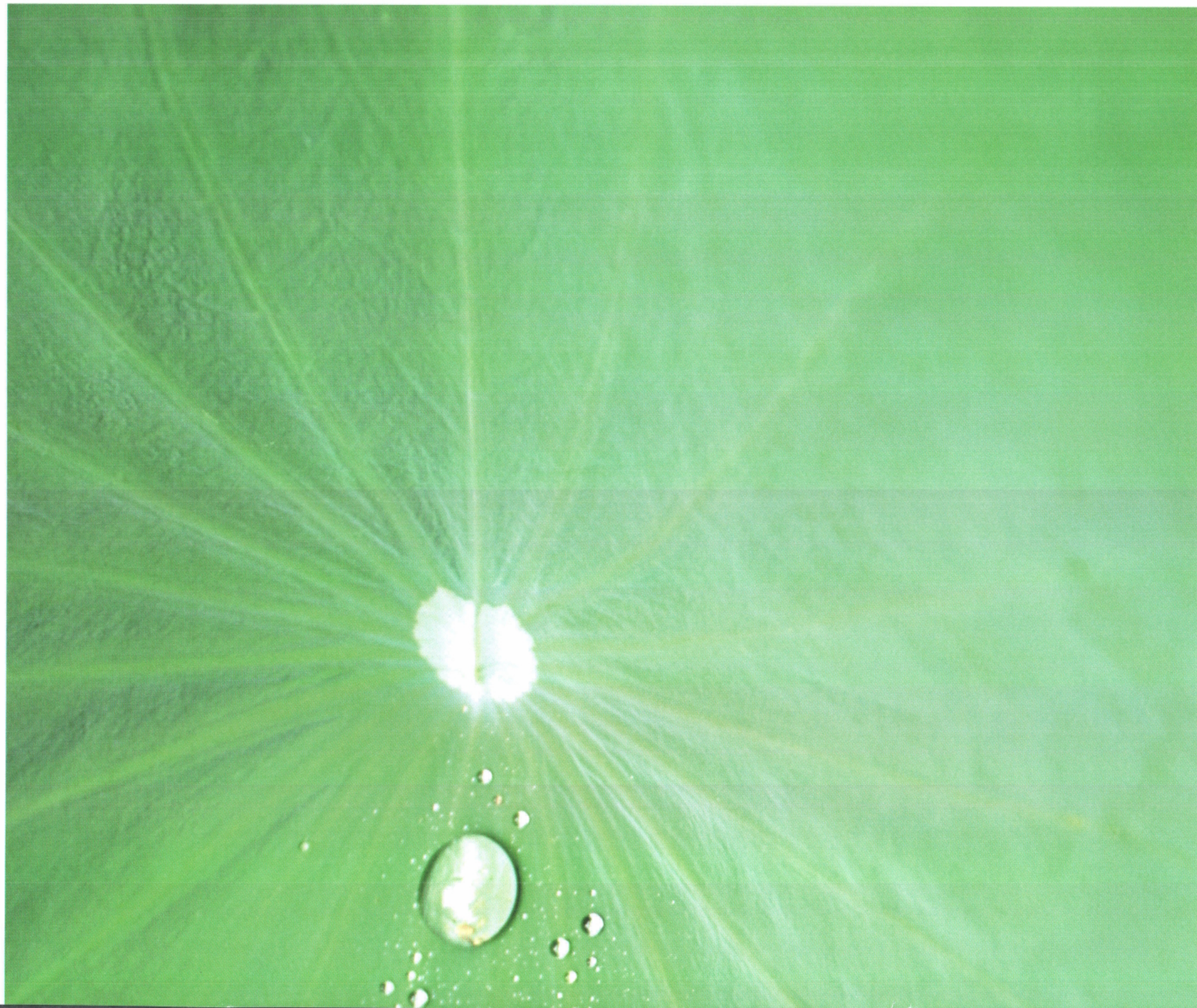
Waar vorige generaties de opvattingen van hun ouders of politieke systeem bevochten, vecht mijn generatie voornamelijk met zichzelf. Het is ongetwijfeld een typisch naïeve Gen Y-droom die ik koester, maar wie weet lukt het ons deze vijand te verslaan – de vijand van ontevredenheid – zodat de volgende generaties weer een stap verder komen. Ik heb hoop.

→ **Geertje Couwenbergh is antropoloog en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context.** *www.potentialbuddha.com*

Van punkartiest tot zenleraar

Brad Warner (1964) vertrok na zijn zenstudie in de Verenigde Staten bij zenpriester Tim McCarthy naar Japan. Na zeven jaar studie ontving hij de dharmatransmissie van zijn Japanse leraar Gudo Wafu Nishijima. In 2003 verscheen Warners eerste boek *Hardcore Zen: Punk Rock, Monster Movies & the Truth About Reality*. Als lid van de punkformatie Zero Defex zorgde hij voor opschudding in de Amerikaanse zenkringen door publiekelijk de strijd aan te gaan met zenleraar Dennis Genpo Merzel Roshi.
Hij publiceerde vervolgens: *Sit Down and Shut Up (2007), Zen Wrapped in Karma Dipped in Chocolate (2009), Sex, Sin, and Zen (2010), Nishijima, Gudo Wafu Fundamental Wisdom of the Middle Way* (2011), *Hardcore Zen Strikes Again!* (2012). Zijn laatste boek heet *There Is No God and He Is Always With You* (2013). In oktober 2013 verscheen de documentaire 'Brad Warner's Hardcore Zen' geregisseerd door Pirooz Kalayeh. Warner leidde tot 2012 de internationale Dogen Sangha, maar geeft op dit moment alleen nog leiding aan zijn Dogen Sangha in Los Angeles.

En zoals een druppel niet aan een lotusblad
en water niet aan een lotusbloem hecht,
zo hecht de wijze zich niet aan wat gezien
of wat gehoord of wat gedacht is.
— Jara-Sutta; Snip 804-13





Leven met en vanuit de dharma is meer dan alleen mediteren. Kleine dagelijkse handelingen en ogenschijnlijk onbeduidende beslissingen bepalen de houdbaarheid en kracht van onze inzichten. Handelen als krachtvoer voor de geest.

tekst: Gerolf T'Hooft

Samen leven, samen werken

Sinds het boeddhisme in het Westen enige bekendheid kreeg en het hier ook 'beoefend' wordt, ligt de nadruk vaak eenzijdig op de praktijk van de meditatie. In de meeste oosterse culturen wordt meditatie alleen beoefend door beroepsboeddhisten als monniken en nonnen – overigens ook lang niet altijd. De dharma wordt door het overgrote deel van de boeddhistische bevolking vooral gezien als een geheel van ethische richtlijnen dat van generatie op generatie is doorgegeven en door allerlei gebruiken en rituelen deel uitmaakt van en structuur geeft aan het dagelijks leven. De westerse fascinatie (en fixatie) op meditatie is op zich niet vreemd. Het ontbreekt onze van christendom doordrenkte cultuur niet aan ethische normen en waarden, maar 'mentale training' is voor de meeste moderne westerlingen een volstrekt nieuw en onbekend gebied. Bovendien wordt meditatie vaak zo gepresenteerd dat het voor praktisch ingestelde en ongeduldige geesten het ultieme middel lijkt om snel, efficiënt en zonder de gebruikelijke religieuze opsmuk, een maximaal resultaat te behalen op het gebied van welzijn, gezondheid en geluk.

Geen kuurtje

De realiteit is echter weerbarstig. Velen keren zich na korte of langere tijd ontgoocheld af omdat resultaten uitblijven. Als het erop aankomt, blijken zogenaamde verworvenheden niet bestand tegen de druk van omstandigheden. In crisissituaties staat men uiteindelijk toch met lege handen, verward, onmachtig en hulpeloos. Men heeft zich met enige moeite de boeddhistische inzichten intellectueel toegeëigend, maar daar is het vaak bij gebleven. Blijkbaar ontbrak er iets. Het door meditatie gekregen inzicht in *dukkha-anicca-anatta* ('de onbevredigende, onbestendige en onpersoonlijke aard van onze ervaring') kon zich onvoldoende ontwikkelen tot een werkelijk bepalende en onomkeerbare factor in het leven.

Zo gek is dat nu ook weer niet. Immers, bestaat het boeddhistische pad niet uit de drieslag van wijsheid, deugd en concentratie (*pañña-sila-samadhi*)? Heeft de Boeddha zelf niet tot in den treure gewezen op het fundamentele belang van *sila* als de noodzakelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van *pañña*? 'Boeddhist zijn' kan zich niet beperken tot alleen regelmatig mediteren: tweemaal daags minimaal tien minuten zitten, bij voorkeur op een kussentje. Het is niet slechts een soort bitter medicijn dat je geregeld moet nemen, een kuurtje dat je snel van je kwaaltjes zal verlossen terwijl je vrolijk doorgaat met het leven dat je gewend bent. De dharma beoefenen doe je 24/7, overal, in alle omstandigheden. Beoefenen is als het planten van zaden (*samadhi*). Zonder een vruchtbare bodem en de zorg voor licht, water en voedsel (*sila*), kan het zaad onmogelijk groeien, bloeien en vrucht dragen (*pañña*). Maar ook omgekeerd: zonder zorgvuldig gekozen en aandachtig geplante zaden brengt een tuin alleen maar onkruid voort. Wie dus wil oogsten, moet niet alleen planten, maar vooral 'verzorgen'.

'Boeddhist zijn' kan zich niet beperken tot alleen regelmatig mediteren

Het achtvoudige pad is daarbij niet een soort trap die je trede voor trede opgaat richting de bevrijding van het lijden. Je kunt het beter vergelijken met een kronkelend bospaadje waarvan de grond is samengesteld uit aarde, kiezels, bladeren, wortels, takken, schelpen, gras en schors; acht ingrediënten die je bij elke stap dragen en steunen. De Boeddha heeft de morele kant van het pad (sila) uitgelicht in drie aspecten: het juiste spreken, het juiste handelen en het juiste levensonderhoud. De 'BoeddhaBasics' in het vorige nummer van *BoeddhaMagazine* ging al over de kwaliteit van ons spreken en het belang ervan in het mijnenveld van de verbale communicatie. De boeddhistische ethiek is gericht op het minimaliseren van onheilzame situaties en het optimaliseren van heilzame situaties. Deze zienswijze beperkt zich niet tot de mens, maar omvat 'alle levende wezens'. Met andere woorden, de boeddhistische ethiek is erop gericht om het bestaande lijden van mens en dier zo veel mogelijk te verlichten en zo min mogelijk nieuw lijden aan het leven van mens en dier toe te voegen.

Praktische richtlijnen

Het 'juiste spreken', het 'juiste handelen' en het 'juiste levensonderhoud' zijn natuurlijk nogal algemeen van aard. Gelukkig heeft de Boeddha voor alle drie gebieden praktische richtlijnen gegeven. Geen 'geboden' met een daaraan gekoppelde 'straf' als ze worden overtreden. De richtlijnen zijn eerder zelfgekozen aandachtsoefeningen. In het geval van het 'juiste spreken' (*samma-vaca*) bijvoorbeeld: ik neem mij voor niet te liegen, geen kwaad te spreken over anderen, geen grove taal te gebruiken en niet zinloos te kletsen. Het tijdig herkennen van een van deze vier vormen van onheilzame spraak vraagt een zekere alertheid en opmerkzaamheid. Deze aandacht (*sati*) ontstaat bijna vanzelf zodra je op je hoede bent voor de verstorende invloeden van gedachten en emoties die primair uitgaan van 'ik', 'mij' en 'mijn'. Je weet immers uit ervaring (of je vertrouwt op het woord van de Boeddha) dat een dergelijk spreken altijd onaangename gevolgen heeft, in eerste instantie voor jezelf. Wie gloeiende kolen naar een ander gooit, verbrandt als eerste zijn eigen handen. Alertheid stelt je in staat om onheilzame intenties direct te herkennen. Dat schept afstand. Je bent er niet meer door gegrepen, waardoor de ruimte ontstaat om te kiezen voor een andere, heilzame intentie.

De vaardigheid in het herkennen, loslaten en vervangen, is de essentie van elke meditatietraining. Op het kussen leer je afdwalende gedachten op te merken, los te laten en te vervangen door het meditatieobject, bijvoorbeeld de ademhaling. Meditatie is een soort veilige proeftuinsituatie waarin je, ongehinderd door allerlei storende invloeden, een specifieke vaardigheid oefent. Een sportschool voor de geest. Wat je op het kussen hebt geleerd, dien je vervolgens toe te passen op het glibberige terrein van de taal en het gewone leven. Meditatie houdt dus niet op zodra je





Vanuit de dharma zijn we spiritueel verplicht om een scherp oog te hebben voor het lijden

opstaat van je kussen, maar gaat naadloos over in oplettendheid bij het dagelijkse spreken en handelen. Op die manier versterken beide kanten elkaar wederzijds: aandacht in het dagelijks leven is de beste voorbereiding op het mediteren; regelmatige meditatie biedt je de beste gereedschappen voor alertheid en opmerkzaamheid. De Boeddha vraagt dus meer dan alleen oordeelloze 'aandacht', en passief 'zien wat er gebeurt'. Hij vraagt je om actief in te grijpen als het verkeerd gaat: loslaten en vervangen door iets beters.

Nietsontziende drang

Ook voor het 'juiste handelen' *(samma-kammanta)* zijn er drie richtlijnen: ik neem mij voor geen levende wezens te doden, niet te stelen en mij te onthouden van seksueel wangedrag. Dit betekent ook hier: voortdurend alert zijn op de onderliggende onheilzame motivatie van ons gedrag. Het doden van mens of dier is een agressieve daad die leed vermeerdert. Het komt altijd voort uit de nietsontziende drang om alles wat 'mij' in de weg staat of hindert, uit de weg te ruimen of te gebruiken als voedsel om er zelf beter van te worden. Ook bij het onrechtmatig toe-eigenen van wat niet van mij is – groot of klein, materieel of immaterieel – gaat het om bezitsdrang, de poging te 'zijn' (*bhava*) door te 'hebben'. Niet zozeer het hebben van bezittingen, maar de soortgelijke poging te 'zijn' door het ervaren van intens zintuiglijk genot, ligt aan de basis van heel wat relationeel leed. Ongewenst of ongeoorloofd seksueel gedrag komt vaak voort uit frustratie en/of lustgevoelens. Het gaat gepaard met agressie en roept gevoelens van angst en wraak op. Terwijl het 'juiste handelen' is gericht op geweldloosheid, tevredenheid en respectvolle intimiteit. De richtlijnen voor het 'juiste levensonderhoud' (*samma-ajiva*) schieten eerlijk gezegd tekort voor de complexe, moderne samenlevingen. In de tijd van de Boeddha volstond het blijkbaar om een paar beroepen aan te merken als onheilzaam. Handelen in wapens, levende wezens, vlees, bedwelmende middelen en gifstoffen wordt traditioneel ontraden. In het algemeen heeft de Boeddha gezegd dat voorspoed en financiële zekerheid een groot en nastrevenswaardig goed zijn, zolang je maar geen schade berokkent aan andere levende wezens. Onze hedendaagse samenlevingen kenmerken zich echter door globalisering en diepgaande verwevenheid van financiële instellingen, overheden en economische belangen. Je kunt bepaalde beroepen wel vermijden, maar dat biedt geen enkele garantie op een eerlijk, rechtvaardig en geweldloos verkregen inkomen. Het economisch en financieel netwerk kunnen wij niet volledig overzien; onze beslissingen zijn daarom altijd 'ten dele', voorlopig en 'naar beste weten'. Vanuit de dharma zijn we echter spiritueel verplicht om voorzichtig te zijn en een scherp oog te hebben voor het lijden in de wereld en ons eigen aandeel daarin. Het juiste levensonderhoud overstijgt in onze tijd de persoonlijke levenssfeer; het is een planetaire verantwoordelijkheid geworden. ♣



Laat het verleden niet herleven,
vestig je hoop niet op de toekomst,
want het verleden ligt achter ons
en de toekomst is nog niet gekomen.

Wie steeds de actuele toestand ziet,
laat hij zonder erin verstrikt te raken
en zonder van zijn stuk te raken
hem kennen en altijd erbij blijven.

Vandaag moet men zich inspannen;
wie weet is men morgen dood.
Met de dood en zijn grote leger
valt niet te onderhandelen.

Iemand die zo vol overgave leeft,
niet-aflatend bij dag en bij nacht,
hem waarlijk noemt de Vredige Wijze
iemand die gezegend is met één passie.

Verleden en toekomst zijn slechts hersenspinsels die onze geest vertroebelen. De Boeddha spoort ons aan om onze aandacht te richten op alles wat zich in het hier en nu aan je geest voordoet.

tekst: Hans Gijsen

Eén passie: toegewijd aan helder inzicht

Een grote valkuil is om het absoluut te benaderen. De Boeddha kwam bij zijn grote ontwaken niet terecht in een hier-en-nu-maals, een meditatief Sangri-la voor hem alleen, waarbij hij geen tijd zou hebben voor anderen. Nee, hij is nog decennia doorgegaan om zijn inzichten door te geven aan anderen. De Boeddha gaf zelf het voorbeeld door meditatie en mentale ontwikkeling af te wisselen met sociaal contact en actieve deelname aan de maatschappij. Geen hier-en-nu-nerds dus. De uitdaging is balans te vinden in het cultiveren van de geest en de sociale interactie met je omgeving.

Komen en gaan

Het hier en nu is geen abstracte, eenduidige toestand. Nee, het is ieder moment weer de 'actuele toestand zien'. Dit deel is de kern van de boeddhistische manier van omgaan met wat zich voordoet aan je geest. Gedachten, gevoelens, onrust, boosheid, blijdschap, zintuiglijke indrukken... ze wisselen elkaar af in onze aandacht, ze komen en gaan. De kleuring van de geest is steeds weer anders. De grote kunst is te zien én dan los te laten... 'zonder erin verstrikt te raken', 'zonder van zijn stuk te raken'. Meditatie helpt om los te laten. Dat gaat niet vanzelf. Hoe vaak raken we verstrikt in boosheid, in sterke verlangens, in een troebele geest? En dan raken we van slag. We raken in de put, depressief, ongeduldig. Zelfs de meditatie 'lukt niet'.

Hoe preciezer we de dingen gaan zien als ze nog klein zijn, hoe minder vat ze op ons krijgen. Zo is boeddhistische meditatie werkzaam. In het vers is er sprake van 'hem kennen' en 'er altijd bij blijven'. De Boeddha heeft ons daartoe de instrumenten sati (mindfulness) en samadhi (concentratie) aangereikt.

Wijsheid opbouwen

Sati zorgt voor een open geest die ieder moment helder waarneemt wat zich aan je voordoet en samadhi zorgt voor een wakkere geest, vrij van hindernissen. Samen zorgen ze voor een 'happy mind'.

'Happiness' in boeddhistische zin is een zuivere geest, in het vers aangeduid met 'Vredige Wijze'. In de geest wordt steeds meer wijsheid opgebouwd, in de zin dat dingen geen negatieve invloed meer op je kunnen uitoefenen. Je laat ze los. Een vredige geest zal tegelijkertijd een positieve invloed hebben op anderen.

De Boeddha had dit volledig gerealiseerd. Hij was gezegend met één passie: compleet inzicht als resultaat van inspanningen om de geest gefocust en alert te houden.

Inzicht (vipassana) is het resultaat van het proces van zuivering van de geest en bevrijding van dingen die ons gebonden houden. Het pad dat de Boeddha ons gewezen heeft wordt ook wel het pad van zuivering (Visuddhi) of het pad van bevrijding (Vimutti) genoemd. Dat is een mooi perspectief in deze tijd waarin happiness in de zin van buitensporig genot ons behoorlijk mentaal gevangen houdt.

De Boeddha zet het kracht bij door ons erop te wijzen dat werelds geluk eindig is: 'Met de dood en zijn grote leger valt niet te onderhandelen.' Span je nu in om je geest te bevrijden! Benut je tijd goed! Hou je geest vol vuur en overgave gericht op het goede en de bevrijding, dan is iedere dag, ieder moment een rijke zegen, die je op eigen kracht hebt bereikt.

Passie en een happy end, maar dan op boeddhistische wijze! Ga ervoor, zou ik zeggen. Het is de moeite waard.

Door meditatie zien internist Sietze Graafsma en huisarts Martine Schrage achter elke patiënt een lijdend mens. 'Ik neem afstand en kom tegelijk dichterbij.'

tekst: Anke Welten



Helpen als genezen niet meer gaat

In het begin van zijn leven was Sietze Graafsma geboeid door ziekte, oorzaken en behandelmethoden. Hij studeerde af in twee studierichtingen en promoveerde in de geneeskunde. Pas later in zijn loopbaan, als internist in het Tilburgse Tweestedenziekenhuis, kwam voor hem de mens achter de ziekte in beeld. 'Ik ging beseffen dat ziekte een betekenis heeft. Ziekte roept zingevingsvragen op. Ik ontdekte dat sommige mensen heel ziek zijn en toch gelukkig. Bovendien zag ik dat je als arts hierin een rol kunt spelen. Je kunt veel doen voor mensen die niet te genezen zijn, bijvoorbeeld door hen te helpen om betekenis aan hun leven te geven. Gezond sterven is een illusie. Gelukkig doodgaan is wel mogelijk.'

Het was de zenmeditatie die Graafsma hielp om tot dit inzicht te komen. Sinds 2004 is de beoefening onderdeel van zijn dagelijks leven. Maar de rol van patiënten was net zo belangrijk. 'Als ik mensen moest vertellen dat zij niet te genezen waren, zeiden ze soms: "Dat dacht ik al, maar mag ik wel bij u blijven komen?" De eerste paar keer verbaasde die reactie mij. Tegelijkertijd zorgden deze patiënten ervoor dat ik mij steeds meer bezighield met de vraag: wat doe je als je iemand niet kunt genezen? De traditionele wijze waarin je als arts bent opgeleid, schiet op dit gebied tekort. Vandaar dat dokters hier niet goed mee om kunnen gaan en geneigd zijn om eindeloos door te behandelen. Vaak heeft de patiënt daar helemaal geen behoefte aan. Toen ik dat eenmaal doorhad, ging ik ongeneeslijk zieke patiënten zelf aanbieden om hen te blijven zien. Ik zei dan tegen ze: "Ik kan u helpen om ervoor te zorgen dat de ziekte niet de baas wordt over u, maar dat u de baas wordt over de ziekte."'

Bewust van elke stap

Graafsma vertelt over een ongeneeslijk zieke patiënt met wie hij de mogelijkheden besprak om het leven nog wat te rekken. 'Tijdens ons gesprek sprong hij ineens op. Hij zei: "Kijk naar mij, ik ben een wrak." De man was als gemeentesecretaris nauw betrokken geweest bij de bouw van woonwijken, die inmiddels alweer gesloopt zijn. Nu kon hij lichamelijk niets meer. Ik zei tegen hem: "Als ik u zo beluister, hoor ik een verzoek om euthanasie. Ik kan u daarmee helpen, u voldoet aan de criteria. Maar iets zit me niet lekker." Ik wees naar zijn kinderen en zei: "Stel, u was hardloper geweest en u had goud gewonnen op de Olympische Spelen. Dat was u daarna nooit meer gelukt, maar voor uw kinderen bent u altijd olympisch kampioen gebleven. Praat eerst eens met hen.' Na een kwartier kwam de zoon van de patiënt weer bij me op de kamer en zei dat de kinderen hun vader mee naar huis namen. Drie weken later is de man overleden, waarschijnlijk gelukkiger dan als we een euthanasieprocedure waren gestart.'
Betekenisvolle gesprekken als deze voerde Graafsma, in 2012 gepensioneerd, ooit een à twee keer per jaar, maar uiteindelijk bijna wekelijks. 'Komt dat door het mediteren of omdat ik zelf ouder werd? Dat is onmogelijk te zeggen. Natuurlijk zijn er raakvlakken met het boeddhisme. Boeddhistisch is het wel, in de zin dat zulke gesprekken gaan over compassie: het ver-

mogen om mee te voelen met de ander en deze van daaruit te geven waar hij behoefte aan heeft. Daar valt geen protocol op te maken.'

Lijdend mens

Martine Schrage, huisarts in Tilburg, is duidelijk over de invloed die haar dagelijkse meditatiebeoefening heeft op haar werk. 'Hoe langer ik mediteer, hoe beter ik in staat ben om achter elke patiënt een lijdend mens te zien,' zegt ze. 'Ik neem afstand en kom tegelijk dichterbij, waardoor ik me beter kan overgeven aan wat de patiënt van me vraagt. Of het nu gaat om iemand die keer op keer terugkomt met moeilijk verklaarbare klachten, of iemand die ondraaglijk lijdt.'

Net als Graafsma vindt Schrage het een belangrijk deel van haar werk om ongeneeslijk zieke patiënten bij te staan. Meestal door er simpelweg voor hen te zijn. In het uiterste geval met euthanasie, hoewel het lang heeft geduurd voordat zij dat kon. 'Ik was nooit tegen het principe, maar twijfelde of ik het aankon. Inmiddels vind ik euthanasie een zeer vervullend onderdeel van mijn werk: de dood is de ultieme verlichting.'

Ze noemt zichzelf geen boeddhist, maar omhelst de praktische zenbeoefening: elke ochtend en vele avonden mediteert ze twintig minuten. En als zij naar de wachtkamer loopt om de volgende patiënt te halen, probeert ze elke stap bewust te zetten. Schrage: 'Zen maakt me zoveel fitter. Ik zou het niet meer willen missen. Ik heb minder slaap nodig en ben beter bestand tegen stress. Zenmeditatie helpt me om het vol te houden. Desondanks scheer ik vaak langs de grens van burn-out.'

Voor dat laatste zegt ze zich soms te schamen. 'Mijn collega's lijken het niet nodig te hebben. Waarom ik dan wel? Maar aan de andere kant, cijfers over burn-out onder artsen vertellen een ander verhaal. Al voel ik mij huisarts in hart en nieren, soms overweeg ik mijn loopbaan over een andere boeg te gooien. Ik heb moeite met de richting waarin mijn vak zich ontwikkelt: het lijkt soms alsof ik meer bezig ben met overleggen dan met mijn patiënten.'

Het is niet bij tobben gebleven. Een week mediteren op de vraag 'Wat is mijn doel?' bracht Schrage een andere oplossing: zij besloot artsen en meditatie met elkaar te verbinden. Samen met Sietze Graafsma richtte zij in december 2013 het Netwerk Artsen en Meditatie op (zie kader).

> 'Over meditatie vertellen voelde als uit de kast komen'

Graafsma sprak nooit over hoe meditatie hem helpt in zijn werk. Pas toen zijn zenleraar Rients Ritskes eind 2012 aankondigde dat hij Graafsma tot osho – een functie tussen zenleraar en zenmeester in – wilde benoemen, trad hij ermee in de openbaarheid. 'De medische wereld is gesloten en conservatief,' vindt Graafsma. 'Nieuwe inzichten worden algauw als bedreigend ervaren. Over meditatie vertellen voelde als uit de kast komen. Wat niet hielp, is dat mensen boeddhisme kennen als religie en mediteren associëren met zweverigheid, geen vlees mogen eten en geloof in reïncarnatie. De praktisch toepasbare aspecten ervan, zoals meditatie, aandacht en compassie, komen daarbij niet voor het voetlicht. Terwijl het mij juist daarom gaat. Boeddhist worden was geen voorwaarde voor mijn osho-benoeming, maar ik vond het een goed moment. Op deze positie vind ik dat ik me uit moet spreken. Dokters moeten volgens mij meer gebruikmaken van hun maatschappelijke positie. Als een asielzoeker met kanker uitgezet dreigt te worden, moeten wij de garantie eisen dat hij in het land van herkomst behandeld wordt. Zo vind ik ook dat het tot mijn verantwoordelijkheid hoort om meditatie onder de aandacht te brengen als instrument om het functioneren van artsen te verbeteren. Alleen dan geef ik werkelijk invulling aan mijn boeddhistische gelofte: "Ik beloof mij volledig in te zetten voor het geluk, welzijn en de verlichting van alle mensen."'

Compassie in de zorg



Het Netwerk Artsen en Meditatie heeft tot doel dat artsen die mediteren, elkaar kunnen ontmoeten en inspireren. Bovendien wil de organisatie meer informatie geven over meditatie als instrument om het functioneren van artsen te verbeteren.
Meer informatie: www.zen.nl/tilburg/netwerk_arts_meditatie.php

Binnen het Platform Compassie en Enthousiasme in de Zorg dragen artsen elkaar verschillende manieren aan om compassie terug te krijgen als belangrijkste motivator.
Meer informatie: www.enthousiasme-compassie.nl

De beweging Compassion for Care heeft een vergelijkbaar uitgangspunt, maar richt zich ook op studenten en niet-medische professionals in de zorg.
Meer informatie: www.compassionforcare.com

Het Radboud UMC loopt als ziekenhuis voorop in het onderzoek naar de effecten van meditatie. De instelling biedt haar personeel bovendien mindfulness- en meditatietrainingen. Medewerkers en belangstellenden mediteren zes ochtenden in de week in de voormalige kapel van het ziekenhuis.

Zenleraar Gretha Myoshin Aerts wil haar leerlingen uit hun voegen schudden. Hun vaste overtuigingen losweken. 'Onze hele training gaat over vastlopen en weer loslaten. Over de veranderlijkheid van het bestaan en de kunst om daarin mee te stromen.'

tekst en beeld: Annerieke Goudappel

'Iedereen loopt steeds vast, daar ontkom je niet aan'

'Zen is: dit gewone bestaan zien als buitengewoon'. Deze zin prijkt op de kaarten die Zen Centrum Rotterdam kriskras door de stad verspreidt. Zenleraar Gretha Myoshin Aerts zet hiermee de deuren wagenwijd open, iedereen moet de weg naar haar zencentrum kunnen vinden. 'Je hoeft geen boeddhist te zijn, je hoeft geen leerling te worden en je hoeft geen lid van de sangha te zijn. De zaal waarin we mediteren, onze zendo, staat open voor iedereen. Dat is soms lastig, nieuwe mensen voelen zich snel een vreemde eend in de bijt. Zij weten nog van niets. Ze komen terecht tussen mensen van wie sommigen al jaren zenleerling zijn of de boeddhistische leefregels hebben aangenomen.'

Hier en nu thuis zijn

'Nieuwe mensen probeer ik enthousiast te maken voor zazen, zitten op een kussen in lotushouding of iets wat daarop lijkt. Zazen doet iets met je. Het gaat om het genereren van een alerte aanwezigheid, om te kunnen zijn met datgene wat zich aan je voordoet, waar je ook bent. Het directe bestaan is de kern van zen. Hier en nu thuis zijn. Ook als ik me niet thuis voel, ook als het schuurt, ook als ik denk: waar gaat dit naartoe?

'Mensen komen hier met een druk en ingewikkeld leven, waarin ze steeds vastlopen en waar ze vanaf willen. Als er iemand bij me komt die heel hard werkt en daar eigenlijk niet gelukkig mee is, dan zeg ik: wat zou er gebeuren als je minder ging werken? Ik vraag niet meteen het hele leven om te gooien, ik zie ook wel dat de economische omstandigheden steeds moeilijker worden. Ik zeg alleen maar: kijk er eens naar. Zo creëer je ruimte in je geest. Vaak raak je bevangen door een situatie, waardoor je perspectief zich verengt en je leven ook. Je geest krimpt. Dan bestaat er nog maar één ding: de stress of het verdriet waarvan je wakker ligt. We bewegen ons tussen de hoop dat het snel voorbij is en de angst dat het altijd zo blijft. Maar het gaat om het vinden van ruimte in die situatie, in het leven van alledag. Dat is je materiaal.

'Onze beoefening hangt samen met het aanvaarden van het leven zoals het is: *amor fati*. Niet fatalistisch opgevat, maar een diep besef van "dit is mijn leven op dit moment" en daar onvoorwaardelijk van houden. Het betekent niet dat je geen rekening houdt met de toekomst of dat je niets zou kunnen veranderen. Het gaat om de totale omarming van je leven, inclusief dromen en verlangens.

'In de persoonlijke gesprekken die ik met leerlingen voer, ligt de nadruk op het vinden van je eigen weg. Steeds word je terugverwezen naar jezelf: waar loop je vast? Iedereen loopt steeds opnieuw vast, daar ontkom je niet aan. Zelfkritiek speelt daar vaak een grote rol in. In deze gesprekken gaat het me om het stimuleren van een onderzoekende geest. Een leraar haalt je uit je vaste reactiepatroon, dat heb ik zelf als een van de waardevolste kanten van mijn leraren ervaren. Ze schudden je uit je voegen. Ze leren je los te komen van welke overtuiging dan ook. Steeds gaat het om het perspectief, om de houding die je inneemt: kan je met compassie naar jezelf en naar de wereld kijken? Overzie je de hele situatie?'

Ervaringen die voorbijgaan

'Onze hele training gaat om die perspectiefwisseling. Naast de vele perspectieven die er zijn, bestaat er ook een overstijgend per-



Zenleraar Gretha Myoshin Aerts

'We bewegen ons tussen de hoop dat het snel voorbij is en de angst dat het altijd zo blijft'

spectief, waarin de taal en elk besef van "ik" wegvallen. Wanneer je dit ervaart, heb je een moment van verlichting, "kensho" in het Japans. Iedereen heeft zulke momenten, maar je moet ze herkennen. Kensho kan zich in elke situatie voordoen, niet per se op het kussen en vaak niet op het kussen. Ik zeg altijd: het zijn ervaringen die voorbijgaan. In een zenverhaaltje wil iemand weten wat verlichting is. Zijn meester verwijst hem naar een wijze oude man, die op een berg woont. Op de weg naar boven komt de leerling een man tegen met een bundel hout op zijn rug. De man straalt rust en tevredenheid uit, de leerling denkt: dit zal de wijze oude man zijn. Hij vraagt: wat is verlichting? De oude man zet zijn bundel hout op de grond. Dit is verlichting! De leerling snapt het, en vraag dan: als dit verlichting is, wat komt er dan na verlichting? De man hijst zijn bundel hout weer op zijn rug en vervolgt zijn weg.

'De kunst is om de ervaring van verlichting weer los te laten. Het leven leren zien als een weg van steeds opnieuw vastlopen en weer loslaten. Zoals de adem in en uit stroomt en het hart zich opent en sluit.'

Academisch verhaal

'De dharmalessen zijn geen academisch verhaal. Zen staat niet voor het systematisch doorgeven van de leer, ook al is de dharma belangrijk. Dogma's zijn er niet. Zenverhalen en boeddhistische begrippen die ik gebruik, verbind ik direct met ons leven. Elke zenleraar heeft zijn eigen manier van vertellen, maar in essentie hebben we het allemaal over hetzelfde. Over het bestaan als mysterie.

'Als aanleiding voor de dharmales neem ik vaak een korte tekst, een schilderij of een gedicht dat verwijst naar het gebied waar wij het over hebben. Het onkenbare, onnoembare. Zo hebben we een keer de sutra van eenheid en veelheid gereciteerd. Dat is een Chinese sutra uit de zevende eeuw over hoe je naar de werkelijkheid kunt kijken. Namelijk met een persoonlijke blik en een niet-persoonlijke blik, ook wel het "absolute standpunt" genoemd. De lessen weefde ik om deze sutra heen. Wat zich toen aandiende, was diepe compassie voor het leven. Hoe dit naar voren komt heb ik niet in de hand, het gebeurt ter plekke. Spontaan.'

➜ Gretha Myoshin Aerts Sensei (1947) is spiritueel leider van Zen Centrum Rotterdam, dat zo'n 25 jaar geleden werd opgericht door zenleraar Nico Tydeman. Hij leerde haar in de jaren tachtig van de vorige eeuw wat zazen betekent, zenmeditatie op een kussen. Niet veel later volgde ze de Amerikaanse leraar Genpo Roshi op zijn reizen door Europa en naar zijn zenklooster in Salt Lake City. Toen zij in 2001 het kloosterleven achter zich liet en in Nederland terugkeerde, begon ze haar eigen plek als zenleraar te veroveren. Jarenlang gaf zij samen met Tydeman les aan leerlingen van een gestaag groeiend Zen Centrum Rotterdam. Begin 2011 ontving Aerts transmissie van Tydeman en nam zij de spirituele leiding over het centrum van hem over. Daarmee werd zij opgenomen in een van de historische lijnen van boeddhistische leraren, die begint bij Sakyamuni Boeddha. Als leraar wil Aerts de zenboeddhistische leer doorgeven aan mensen die midden in de maatschappij staan en tegelijkertijd een spiritueel pad willen gaan. Sinds kort heeft Zen Centrum Rotterdam een eigen zendo, een meditatiezaal met kussens, aan de Noordsingel in Rotterdam. www.zenrotterdam.nl.

Bestaat er zoiets als boeddhistisch koken? Tenzo (kok) Marja Timmer weet het niet zo zeker. 'Koken met dat wat voorhanden is, misschien is dat wel boeddhistisch.'

tekst: Connie Franssen

Helder eten is helder koken



Hoe eet een boeddhist? Vegetarisch en matig. Dat is althans de gangbare opvatting. Maar klopt dat beeld wel? En bestaat er zoiets als boeddhistisch koken en eten? Het zijn vragen waarop Marja Timmer misschien het antwoord weet. Ze woonde vanwege haar zentraining vijf jaar in het internationaal zentrainingcentrum Noorderpoort in Wapserveen. Tegenwoordig is ze vaste kok tijdens de retraites die in Noorderpoort worden gehouden.

Boeddhist en dus vega?

Eerst het vegetarisme. In Noorderpoort wordt vegetarisch gekookt. Is deze manier van eten een must voor boeddhisten? Timmer vindt het een lastige kwestie. 'Ik kan alleen maar voor mezelf spreken. Ik vind het heel erg hoe de bio-industrie dieren behandelt, maar dat heeft niet zozeer met mijn boeddhisme te maken. In het zenboeddhisme is er sterk het idee van eenheid, dat je één bent met alles wat is. Alles is een expressie van de boeddhanatuur, ook een varken. Als je dat volledig beseft, is het bijna onmogelijk om andere levende wezens iets aan te doen en kun je eigenlijk niet anders dan bewust eten. Tegelijkertijd, ethische kwesties als vegetarisme zijn lastig. Je belandt al snel in een goed-foutdiscussie. En mensen slaan elkaar de hersens in over wat ze als goed of fout beschouwen. Ik houd het er liever op dat vanuit de realisatie van je ware natuur, vegetarisme een logisch gevolg is.'

Afhankelijk van seizoenen

Vegetarisme is niet typerend voor de boeddhistische manier van koken, vindt Timmer. De Aziatische oorsprong van tradities als zen en theravada is dat veel meer. 'Japanse zenkloosters bijvoorbeeld zijn afhankelijk van giften, de monniken moeten het doen met wat ze aan etenswaren ontvangen. De ene keer is dat kool, dan weer rijst. Ze koken met wat er voorhanden is. Dat is ook het idee bij het koken in de Noorderpoort, al zijn we niet afhankelijk van giften. In Noorderpoort halen we de groenten bij een biologische boer uit de buurt en uit onze moestuin. We zijn afhankelijk van het aanbod en van de seizoenen. Je kookt met wat er voorhanden is: dat is misschien wel typisch boeddhistisch.'

Sober maar lekker

Dan de matigheid – ook zoiets wat aan boeddhisten toegedicht wordt. 'Ik ben wel matig, ik hou bijvoorbeeld helemaal niet zo van uit eten gaan,' zegt Timmer. 'Maar ik houd wel erg van rode wijn en dat heb ik bewust geminderd. Niet omdat ik vond dat ik matig moest zijn maar omdat er een gehechtheid ontstond. In zencentrum Noorderpoort kook ik wel met een bepaalde soberheid, maar voor mij staat voorop dat het lekker moet zijn.'
Belangrijker dan de matigheid vindt ze de helderheid van de gerechten. 'Wat dat betreft heeft mijn zentraining veel invloed gehad op mijn manier van koken,' lacht ze. 'Als kok in een zencentrum moet je op een heldere manier werken. Ik kook bijvoorbeeld heel gestructureerd. Voorbereiding is belangrijk. Alles wordt uitgestald en na het snijden en schillen in aparte schalen gedaan, letterlijk een heel overzichtelijk gebeuren. Die systematiek heeft als voordeel dat het minder tijd kost en je niets vergeet. Bovendien moet ook het resultaat helder zijn. Mijn leraar in Noorderpoort zei altijd dat er geen onoverzichtelijk prutje op het bord mag liggen. De gerechten moeten bestaan uit duidelijk herkenbare groenten waar je waardering voor op kunt brengen.'

Ikje op een laag pitje

Tijdens sommige retraites in Noorderpoort wordt er volgens de Japanse oryokitraditie gegeten. Oryoki, dat 'net genoeg' betekent, is een meditatieve vorm van eten met een heel precieze volgorde en bewegingen. Voor Timmer als kok heeft het niet zoveel gevolgen. 'In plaats van de gebruikelijke vier gerechten, maak ik er drie. Het principe van oryoki spreekt me erg aan. Je krijgt als eter namelijk drie schaaltjes voorgeschoteld. Met andere woorden, je kunt niet kiezen. Er is geen tijd te overwegen of je iets wel of niet wilt, of dat je meer of minder wilt. Dat is volgens mij ook de kracht van oryoki, het ikje dat altijd graag zelf beslist, wordt geen tijd gegund.'



Tenzo Marja Timmer

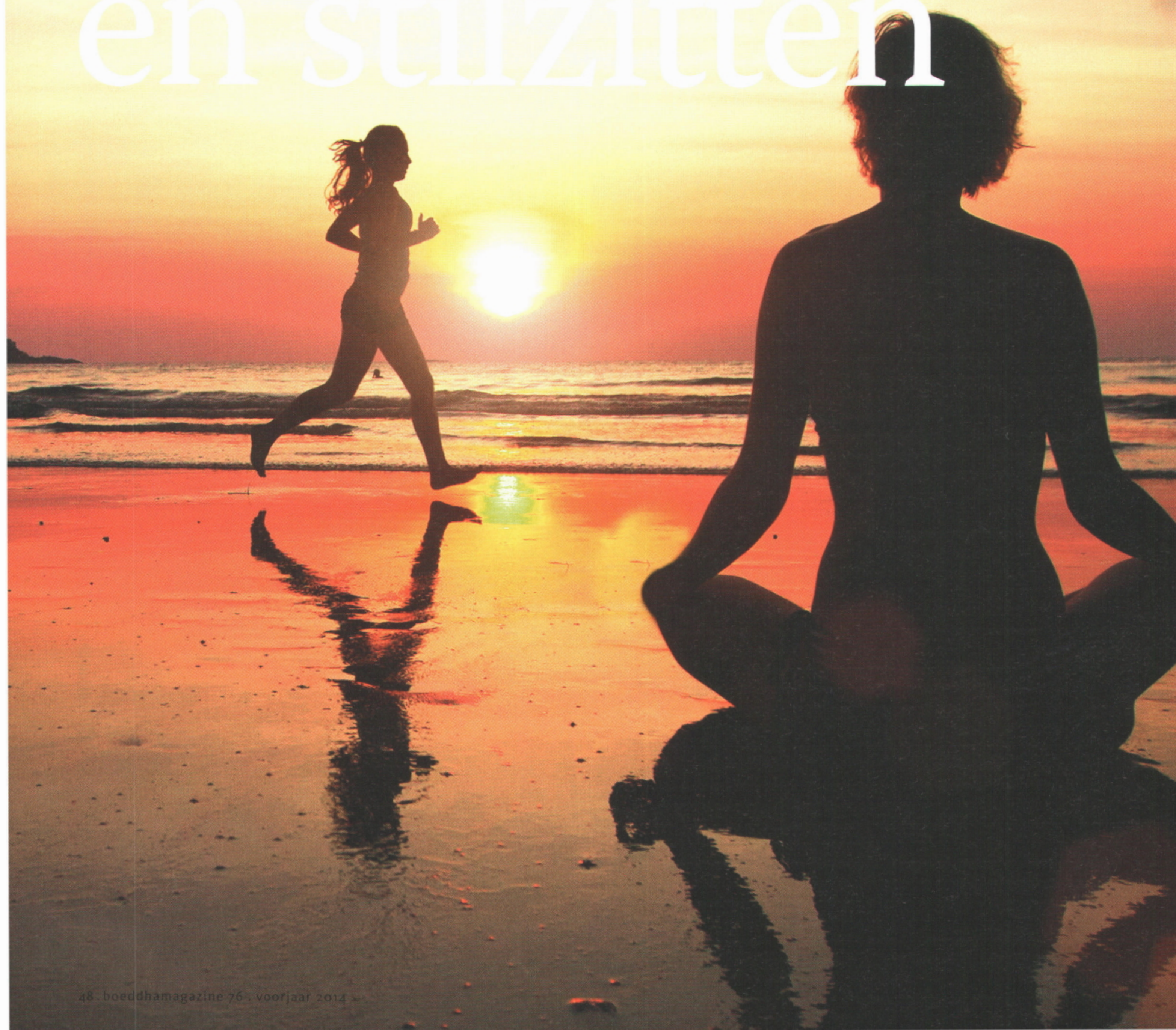
Wat vond de Boeddha ervan?

De verschillende boeddhistische tradities hebben allemaal een andere kijk op vegetarisme. Volgens de theravada-overlevering stond de Boeddha zijn monniken toe vlees te eten, als de monnik maar zeker wist dat het dier niet voor dat doel gedood was. En bepaalde dieren waren *off limit* als etenswaar: mens, olifant, tijger, paard en slak bijvoorbeeld.
Binnen de mahayanatraditie wordt wél vegetarisch gegeten, volgelingen zijn ervan overtuigd dat de Boeddha tegen het eten van (ooit) levende wezens was. En ook zen, voortkomend uit de mahayanatraditie, neigt naar vegetarisme.
In de Tibetaanse stroming, het vajrayana, wordt gesteld dat een goede beoefening van vajrayana vegetarisme overbodig maakt. Het feit dat het niet gemakkelijk is om in Tibet groenten te kweken, zal daar ongetwijfeld iets mee te maken hebben.

Hans Wanningen trekt zijn sportschoenen aan en ontdekt de overeenkomsten tussen hardlopen en mediteren. De *gain of pain*: er is geen betere manier om gelukkiger te worden.

tekst: Hans Wanningen

Hardlopen en stilzitten



De Nikes voelen vederlicht als ik de deur uitga voor mijn vaste hardlooprondje door de straten van Nijmegen. De stoeptegels schieten aan mijn voeten voorbij. Stuwende pianoklanken van de *Canto Ostinato* op mijn mp3-speler brengen mij meteen in de juiste stemming en cadans. De ene pas volgt als vanzelf op de andere. Het heeft veel weg van hoe ik eerder die ochtend op mijn meditatiekussen al na enkele tellen moeiteloos het goede gevoel en een dito ademritme kreeg. Na een paar minuten voelen mijn beenspieren echter al een stuk strammer aan en is de vlotte tred zo vlot niet meer. Pfff, hardlopen is een uitdaging, denk ik eventjes bedrukt. Een ervaring die ik tijdens het mediteren ook geregeld opdoe. Geen nood, ik weet wat me te doen staat: ik 'loop erdoorheen'.

High and flow

En dan begint het feest pas echt! De energie stroomt door mijn lijf, de spieren voelen ineens weer soepel. Ik ruik het voorjaar in de bloesems, geniet van de uitkomende frisgroene blaadjes en van de zelf opgewekte zachte lentebries langs het lijf. Tussen de *Canto* door kwetteren merels en mezen, mijn trouwe supporters langs de route. Eigenlijk al tijdens het lopen zelf, maar vooral na afloop thuis voel ik het tot in mijn tenen: dat heerlijke ontspannen en vitale gevoel dat te boek staat als *runner's high*.
Ervaren mediteerders kennen dit topgevoel minstens zo goed, door hoogleraar psychologie Mihaly Csikszentmihalyi getypeerd als flow. Een toestand die we zelf kunnen opwekken door met toewijding en aandacht iets te doen wat ons inspireert; een toestand waarbij we, zonder te forceren, steeds onze grenzen iets verleggen. Ongeacht of we onze grenzen nu verleggen met hardlopen of stilzitten, in beide gevallen zijn dezelfde hormonen aan het werk: het gelukshormoon endorfine voorop; maar ook dopamine en andere lichaamsstoffen doen een weldadige duit in het zakje. Bedoeld als lichaamseigen doping om pijnprikkels te verzachten, heeft met name endorfine het bijeffect dat we er monter en relaxed van worden: *the gain of pain*. Een parel in de oester voor elke retraiteganger of marathonloper.

Beter in balans

Wie geregeld rent én mediteert, weet: die twee activiteiten hebben sowieso opvallend veel overlap. Want of we nu de stappenteller op tilt jagen of roerloos op het kussen zitten, in essentie geldt dat we onze eigen lijf en geest als trainingsinstrument hanteren, met de adem als ijkpunt en bindmiddel.
De basale en betrekkelijk monotone taak die we onszelf daarbij opleggen, stap voor stap, tel voor tel of ademteug voor ademteug, werkt louterend. In de ritmische herhaling maken we ons hoofd leeg, zorgen glijden van ons af, emoties komen tot bedaren, intuïtieve zichten kunnen ongeremd opborrelen en de verdiepte ademhaling geeft ons meer zuurstof, lees: meer energie. Bij dit alles verplaatst de aandacht zich onwillekeurig naar het lijfelijk voelen en de zintuigen, waardoor we de wereld om ons heen in volle luister ervaren. Het hier en nu staat ineens pal voor onze neus, als regel een uiterst aangename kennismaking.
Voorts maken zowel hardlopen als zitten op het kussen ons evenwichtiger doordat we stil zijn (theekrans-hardloopgroepjes daargelaten). In de stilte hebben we meer aandacht voor de juiste lichaamshouding en de juiste manier van ademen. Diezelfde adem is in beide activiteiten de brug tussen lichaam en geest: bij een diepe, regelmatige en ongedwongen ademhaling komen lichaam en geest vanzelf meer tot rust en in balans. Zo bezien is een training van de geest – als mediteren – altijd ook een training van het lichaam – zoals hardlopen –, en omgekeerd. Datzelfde inzicht keert terug in een nieuwe loot aan de boom van de moderne psychologie: *running therapy*, waarin bij depressies de pillenpot worden ingeruild voor gympen en trainingspak. Een vernieuwende aanpak die zeker een kans verdient om zich (wetenschappelijk) te bewijzen.

Welke inspanningen verkoos de Boeddha zelf? Duizenden uren mediteren en, jawel, duizenden kilometers lopen

Running buddha

Een tijdje terug schreef boeddhistisch meester Sakyong Mipham, spiritueel leider van Shambhala International, *Running with the Mind of Meditation*. Dit boek, dat een hype in de VS veroorzaakte, is inmiddels vertaald: *Running buddha - Je balans vinden met hardlopen*. Mipham, zelf fervent marathonloper, maakt daarin zijn lezers warm om hard te lopen met een meditatieve geesteshouding, ten gunste van je eigen welzijn maar ook dat van anderen. Voor wie nog steeds niet overtuigd is van de parallellen: welke inspanningen verkoos de Boeddha zelf tijdens zijn leven? Duizenden uren mediteren en, jawel, duizenden kilometers lopen om zijn leer te verkondigen in de uitgestrektheid van het Indiase subcontinent. We kunnen hem gerust een langeafstandsloper noemen. Zijn lichaam en geest zullen er wel bij zijn gevaren, al was hij geen getraind hardloper als Mipham – gezien zijn gewaad en, vermoed ik eens, zijn sandalen zij hem dat direct vergeven. Dus, haal de hardloopschoenen van zolder en stof je meditatiekussen af. Geen betere manier om, per pas, per tel en per ademteug, gelukkiger te worden.

➜ **Hans Wanningen is schrijver, trainer en coach.**

Boeddha Magazine heeft een nieuwe hoofdredacteur en een nieuwe eindredacteur: Marjolein Niestadt en Auke de Jong. Zij willen het blad toegankelijker maken.

tekst en beeld: Nina Nannini

Nieuwe hoofdredactie

Marjolein Niestadt heeft jarenlang voor BNR Nieuwsradio gewerkt, als redacteur, eindredacteur en samensteller/presentator van nieuwsbulletins. Daarnaast schreef ze als freelance journalist voor bladen als Slow Management, Management Team en Sprout. Auke de Jong is freelance copywriter/(eind)redacteur. Hij houdt zich bezig met het bedenken van concepten en het schrijven van commerciële en redactionele teksten. Een van zijn passies is het maken van magazines.

Waarom Boeddhamagazine?
Niestadt: 'Privé ben ik veel met spiritualiteit bezig. In mijn werk bij BNR en voor zakelijke tijdschriften kon ik dat niet kwijt. Ik kende wel een aantal boeddhistische ondernemers en merkte dat ik me bij hen thuisvoelde. Via via kwam ik in contact met Boeddha Magazine. Boeddha Magazine spreekt me aan omdat het diepgang heeft. Het 'zweeft' niet, maar maakt spiritualiteit concreet en tastbaar. Journalistiek gezien zie ik wel ruimte voor verbetering. Meer afwisseling, scherpere teksten en een betere balans tussen diepgang en luchtigheid. Er mag ook wel eens gelachen worden!'
De Jong: 'Zo'n vijftien jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met het boeddhisme. Het heeft mijn leven ontzettend verrijkt en ik ben blij om voor Boeddha Magazine te werken. Ik zie ook zaken die beter kunnen. We mogen wel wat meer uitleggen, zonder dat dit ten koste gaat van de diepgang. Verder vind ik het belangrijk dat we aandacht besteden aan hoe je het boeddhisme toepast in je dagelijks leven. Want dat is een zware kluif natuurlijk. Een leraar vertelde me eens dat hij na een maand mediteren in een grot zich *very peaceful* voelde. Maar in de hectiek van de grote stad werd zelfs bij hem die balans verstoord.'

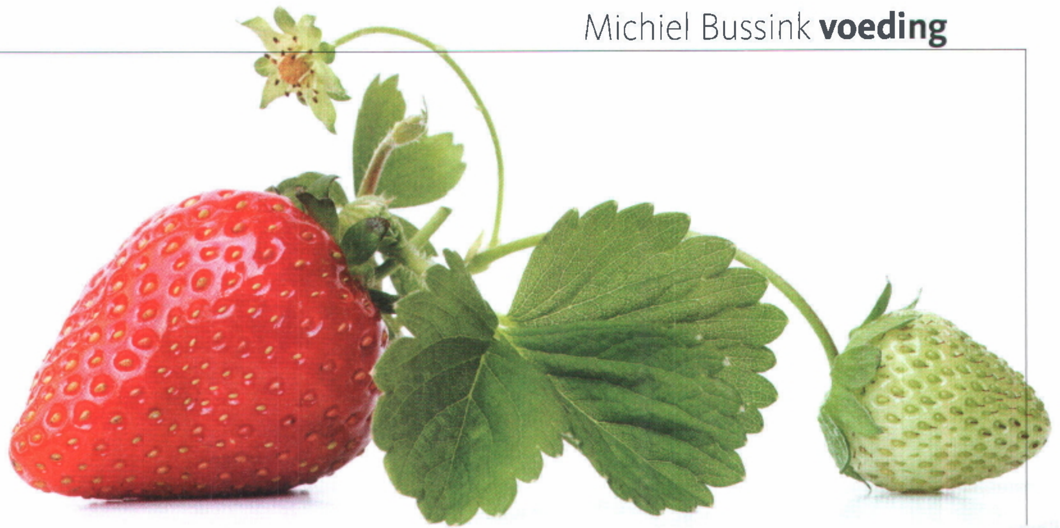
Wat willen jullie bereiken?
Niestadt: 'Boeddha Magazine moet een begrip worden in Nederland. Buiten de abonnees om, kent bijna niemand ons. Dat is zonde, want we maken een prachtig blad.'
De Jong: 'Ik wil graag dat Boeddha Magazine een lijfblad wordt waar mensen naar uitkijken. Omdat het ze helpt in hun beoefening. Niet voor niets is onze slogan: Verlicht je leven!'

➔ Heb je vragen, opmerkingen of suggesties voor de hoofdredactie, dan kun je deze altijd mailen naar: redactie@boeddhamagazine.nl


Hoofdredacteur Marjolein Niestadt en eindredacteur Auke de Jong

'We mogen wel wat meer uitleggen'

Mijn lichaam is de wereld



Wil je een glaasje onkruidbestrijdingsmiddel? Die vraag zal je in werkelijkheid niet snel gesteld worden. De aardappel-, aardbei- en slaplanten op het land krijgen hem óók niet voorgelegd. Toch krijgen ze die middeltjes gewoon ongevraagd, zeker in Nederland: nergens in Europa wordt landbouwgewassen zóveel landbouwgif voorgeschoteld. Het is niet persoonlijk bedoeld, nee het is tegen het onkruid, de schimmels, de kevertjes en rupsen die op, rond en in die aardappel-, aardbei- en aspergeplanten leven. Vandaar ook dat ze als 'gewasbeschermingsmiddelen' worden verkocht. Het spul kan verder helemaal geen kwaad, zeggen agrariërs, de chemische industrie en de overheid. Dat doet me denken aan een Amerikaanse advertentie uit de jaren vijftig waarin een huismoeder, een koe en een appel vrolijk zingen: *'DDT is good for m-e-e-e!'*. Hilarisch. Als het extreem giftige landbouwgif niet allang verboden was, konden we een glaasje nemen.

Liefdesbrieven

De boeddhistische traditie zegt, voor zover ik weet, niks over chemische bestrijdingsmiddelen. Volgens sommigen zegt het zelfs überhaupt niks over hoe we de wereld moeten inrichten: het gaat over het mysterie van het leven, waarover wij uiteindelijk niks weten. En daar hoort geen politiek-maatschappelijk program bij. In mijn beleving zegt de leer er toch wel iets over.

Elke dag bestuderen de priesters minutieus de geschriften en reciteren ze sutra's, eindeloos. Maar voordat ze dat doen, zouden ze moeten leren hoe de liefdesbrieven te lezen, verzonden door de wind en de regen, de sneeuw en de maan. (Ikkyu, 1394-1481)

Iets in mij – liefdesbrieven? – zegt dat planten met chemische middelen besproeien niet de bedoeling is. Al is het maar omdat ik de opdracht heb goed voor mijn lichaam te zorgen, hoe vergankelijk het ook is. Sterker nog, juist ook omdat mijn lichaam vergankelijk is en ik weet dat het weer opgenomen wordt in de kringloop van het leven. Mijn lichaam is de wereld en dus is de opdracht goed voor mijn lichaam te zorgen, identiek aan die goed voor de wereld te zorgen. Dus, zoals ik geen glaasje bestrijdingsmiddelen blief, wil ik niet dat mijn aardbeien die hebben gekregen. En spring op de fiets naar Jan en Marietje, die biologische sla en aardbeien verbouwen.

KROPSLA MET GEMARINEERDE AARDBEIEN EN GEITENKAAS

- 300 GRAM AARDBEIEN
- RODEWIJNAZIJN
- OLIJFOLIE
- WORCESTERSHIRESAUS
- PEPER
- 1 CITROEN
- 1 KROP SLA
- 150 GRAM JONGE HOLLANDSE GEITENKAAS
- BASILICUMBLAADJES
- BOSJE BIESLOOK

WAS DE AARDBEIEN, ONTDOE ZE VAN DE KROONTJES, SNIJD ZE IN PLAKJES EN DOE ZE IN EEN KOM. ROER ER EEN SCHEUT AZIJN, 4 EETLEPELS OLIJFOLIE, WAT DRUPPELS WORCESTERSHIRESAUS EN PEPER DOOR. LAAT MINSTENS EEN HALF UUR STAAN. WAS DE SLA, SLINGER DE BLADEREN DROOG EN DOE ZE IN EEN GROTE SLAKOM. TREK MET EEN ZESTEUR SCHILLETJES VAN DE CITROEN. SNIJD DE GEITENKAAS IN HEEL KLEINE BLOKJES. SCHEP DE AARDBEIEN UIT DE MARINADE EN DOE ZE IN HET MIDDEN VAN DE SLA. DAAROMHEEN DE GEITENKAAS. GARNEER MET DE CITROENSCHILLETJES, DE BASILICUM EN DE GESNIPPERDE BIESLOOK. GIET AAN TAFEL DE MARINADE ER ALS DRESSING OVERHEEN.

Zie je problemen onder ogen, maar maak van een mug geen olifant. Zo wordt je leven lichter, zegt de Amerikaanse boeddhistische non in de Shambhala-traditie Pema Chödrön.

tekst: Pema Chödrön

De draaglijke lichtheid van het bestaan


Boeddhistisch non Pema Chödrön

Meditatie leert ons hoe wij los kunnen laten. Een heel belangrijk aspect van vriendelijkheid is dat je jezelf voortdurend oefent om de dingen niet op te blazen. Als je pijn in je lichaam hebt of als er van alles door je hoofd spookt, probeer je steeds weer om dit met een open hart en een open geest te erkennen zonder het op te blazen.

Over het algemeen maken wij mensen maar al te vaak van een mug een olifant. Onze problemen zijn enorm belangrijk voor ons. We moeten daarom ruimte maken voor een houding die deze zaken volledig erkent en naar waarde schat, maar ze tegelijkertijd niet opblaast. Dit klinkt paradoxaal, maar als deze twee houdingen tegelijkertijd aanwezig zijn, schept dit een enorme vreugde. We erkennen en respecteren wat er is en beschikken tegelijkertijd over het vermogen tot loslaten. We maken de dingen dus niet kleiner dan ze zijn, maar we gooien ook geen olie op het vuur om zo onze eigen Derde Wereldoorlog te creëren. Als deze twee houdingen in evenwicht zijn, wordt je hoofd leger en voel je je minder claustrofobisch. In het boeddhisme wordt de ruimte die zich nu opent *shunyata* of 'leegte' genoemd. Maar dit is geen nihilistische leegte. In wezen is het een gevoel van lichtheid. Er is een boek dat *De ondraaglijke lichtheid van het bestaan* heet, maar ik spreek liever over 'de draaglijke lichtheid van het bestaan'.

Meer ruimte, meer ontspanning

Als je het leven beziet vanuit het standpunt dat alles spontaan verschijnt en dat de dingen niet 'op je toesnellen' of je 'te grazen willen nemen', dan zul je waarschijnlijk voortdurend meer ruimte ervaren en beter kunnen ontspannen. Je maag, waar een knoop in zit, kan zich ontspannen. De spieren in je nek kunnen zich ontspannen. Je geest die maar rondtolt en rondtolt als een van die opwindspeelgoedbeestjes, kan zich ontspannen. Shunyata verwijst naar het feit dat we de kiem van ruimtelijkheid, frisheid, openheid en ontspanning in ons dragen. Soms wordt shunyata vertaald met 'de open dimensie van ons wezen', maar de bekendste definitie is 'leegte'. Dit klinkt als een groot gat waar iemand je in wil duwen terwijl je tegenstribbelt en het uitschreeuwt: 'Nee, nee, niet de leegte!' Soms ervaren mensen deze openheid als verveling, soms als stilte en soms als een ruimte tussen gedachten, gepieker en allerlei verwikkelingen.

Experimenteren met shunyata

Zelf experimenteer ik veel met shunyata. Als ik alleen ben en met niemand praat, als ik een wandeling maak, uit het raam zit te kijken of mediteer, experimenteer ik met het loslaten van mijn gedachten en met kijken naar wat er is als ze verdwijnen. Dit is de kern van mindfulnessmeditatie. Je blijft terugkeren naar de onmiddellijkheid van je ervaring. Als er gedachten opkomen, zoals 'slecht', 'goed', 'moet', 'mag niet', 'ik, idioot', 'jij, idioot', dan laat je die gedachten gaan en keer je weer terug naar de onmiddellijkheid van je ervaring. Zo kun je met shunyata experimenteren, met de open, grenzeloze dimensie van zijn.
Verlichting, volledige verlichting, wil zeggen de werkelijkheid met een open, niet-gefixeerde geest waarnemen, zelfs onder de moeilijkste omstandigheden. En meer is het niet. Zowel jij als ik hebben al ervaring met deze open, niet-gefixeerde geest. Denk maar eens terug aan een moment waarop je hevig geschokt of verrast was, aan een moment van groot ontzag of verwondering; dit zijn de momenten waarop je hem ervaart. Meestal zijn het korte momenten die we misschien niet eens opmerken, maar iedereen heeft ervaring met deze open, zogenaamd 'verlichte' geest. Als we helemaal wakker zouden zijn, zouden we de werkelijkheid altijd op deze manier waarnemen. Het helpt misschien als je weet dat deze open, onge-

bonden geest vele namen heeft, waaronder 'boeddhanatuur', de term die ik in mijn boek gebruik.

Oefenen in vriendelijkheid

Je zou kunnen zeggen dat het net is alsof wij ons in een doos met een kleine gleuf bevinden. Door die gleuf nemen wij de werkelijkheid waar. Vervolgens denken we dat dit het leven is. Maar als we mediteren, met name op de manier die ik hier voorstel, onszelf oefenen in vriendelijkheid en loslaten, daarbij ontspannen blijven en ons houden aan de methoden, onze ogen openhouden, wakker en aanwezig blijven en dit van moment tot moment oefenen, dan wordt de spleet breder zodat we meer kunnen zien. We ontwikkelen een breder en toleranter zicht.

Misschien merk je dat je soms wakker bent en soms slaapt. Of dat je geest afdwaalt en weer terugkeert. Je eerste grote ontdekking is natuurlijk dat je merkt hoeveel je denkt. Je zult *prajna* oftewel 'heldere wijsheid' ontwikkelen. Door deze heldere wijsheid krijg je het vertrouwen dat je meer aankunt en ook meer liefde te geven hebt.

Misschien zijn er momenten waarop je zelfs helemaal uit de doos kunt kruipen. Maar geloof me, als dit te vroeg gebeurt, dan zou je helemaal doordraaien. Meestal zijn we niet in staat om direct buiten de doos waar te nemen, maar gebeurt dit gaandeweg. Je kunt steeds beter tegen onzekerheid, grondeloosheid en het leven zonder muren om je te beschermen in je kleine doos of cocon.

Onthul je boeddhanatuur

Verlichting heeft niets te maken met ergens heen gaan of iets krijgen wat je nu niet al hebt. Verlichting wil zeggen dat de schellen je van de ogen vallen. Je ware staat, oftewel je boeddhanatuur, wordt onthuld. Het is belangrijk te beseffen dat je iedere dag tijdens het mediteren kunt merken dat er sprake is van een geleidelijk onthullingsproces van iets wat er al is. Daarom zijn ontspanning en loslaten zo belangrijk. Je kunt je boeddhanatuur niet op een strenge, hardvochtige, gejaagde of gespannen manier onthullen, want daardoor wordt en blijft zij juist verhuld. Stabilisering en heldere scherpzinnigheid van de geest dienen gepaard te gaan met ontspanning en openheid.

Je kunt zeggen dat de doos waarin wij ons bevinden niet bestaat. Maar van onszelf uit gezien, is er wel degelijk een doos, opgebouwd uit alle obstakels, alle gewoontepatronen en conditioneringen die we tijdens ons leven gecreëerd hebben. De doos voelt voor ons heel echt aan. Maar als we er doorheen en er voorbij kunnen kijken, dan krijgt de doos steeds minder macht om ons te belemmeren. Onze boeddhanatuur is er altijd en als we maar ontspannen en wakker genoeg zijn, dan zouden we alleen haar ervaren.

Geestverruimende lsd-trip

Vertrouw erop dat het een geleidelijk proces is, heb geduld en houd je goede gevoel voor humor. Als de muren te snel zouden verdwijnen, zouden we er nog niet klaar voor zijn. Het zou aanvoelen als een lsd-trip waarbij je allerlei geestverruimende inzichten hebt, die je vervolgens niet in je dagelijkse leven kunt integreren.

Het pad van meditatie loopt niet altijd kaarsrecht. Het is niet zo dat je geest zich keurig netjes steeds iets verder opent, dat je steeds iets meer gegrondvest raakt en ontspant en dat de benauwende doos plotseling voor eens en altijd verdwenen is. Je zult terugvallen. Ik heb gemerkt dat leerlingen vaak door hun 'wittebroodsweken' heen gaan. In die periode ervaren ze een grote openheid en gaat hun beoefening met sprongen vooruit. En dan volgt er een periode van insnoering of terugval. Dit is voor veel leerlingen vaak heel beangstigend of ontmoedigend. Zo'n terugval bij het mediteren kan grote twijfel zaaien en voor een emotionele terugslag zorgen. Leerlingen vragen zich dan af of ze het mediteren ooit weer onder de knie zullen krijgen, omdat het tijdens de wittebroodsweken zo krachtig, levendig en echt aanvoelde.

Tegen de muur aanlopen

Maar alles verandert. Ook de meditatiebeoefening. Dit is een fundamentele waarheid. Alles wat leeft en dynamisch is, is voortdurend aan verandering onderhevig. Iedereen die mediteert komt bij het belangwekkende punt waarop hij met zijn hoofd tegen de muur loopt. Dit is onontkoombaar. Verandering is onvermijdelijk, in relaties, werk, in alles. Ik vind het fantastisch om met meditatiebeoefenaars te praten die bij de muur zijn aangekomen. Ze denken dat ze kunnen stoppen, maar wat mij betreft zijn ze pas begonnen. Als ze bereid zijn om met deze onvrede, deze belediging voor het ego en dit ontbreken van zekerheid aan de slag te gaan, dan komen ze steeds dichter bij de vloeibare, veranderlijke, ware aard van het leven.

Tegen de muur aanlopen is slechts een fase. Het betekent dat je een punt bereikt hebt waarop jou wordt gevraagd om het leven zoals het zich aandient nog vollediger en opener te aanvaarden, inclusief alle onprettige en nare kanten. Je raakt pas echt geïnspireerd als je uiteindelijk één wordt met die stroom, die openheid. Hiervoor was je meditatiebeoefening een soort zondagsritje, je voelde je zeker en voor je gevoel 'kon het niet beter'. En dan pats!, krijg je de kans om er nog dieper in te duiken.

→ **Uit: Pema Chödrön, *Mediteren – Een praktische gids om vrienden te worden met jezelf.* Vertaald uit het Amerikaans door Ronald Hermsen. Utrecht Ten Have 2013, p. 153-154 en 159 t/m 162.**



Boeddha Magazine verloot 2 exemplaren. Stuur een e-mail o.v.v. "Pema Chödrön" aan redactie@boeddhamagazine.nl

Loopbaancoach Carlos van den Idsert adviseert zijn cliënten vanuit zijn boeddhistische overtuiging. Maar hij houdt het boeddhisme bewust op de achtergrond. 'Ik wil geen mensen wegjagen.'

tekst en beeld: Sybren Visser

Marketing als uitdaging

In het huis van loopbaancoach Carlos van den Idsert in Amsterdam-Oost is veel wit, veel licht, veel ruimte. Een snufje feng shui en een kringeltje wierook. Een kamerfontein en groene planten. Een boeddha van een meter hoog met een oranje kralenketting zit prominent in de woonkamer. Maar de studio waar hij werkt ziet er heel anders uit. Geen boeddha te zien. 'Ik zet mijn eigen levensovertuiging niet zo op de voorgrond,' zegt Van den Idsert. 'Er zijn ook mensen die niet zoveel met het boeddhisme hebben. Die wil ik niet wegjagen.'
Zijn studio heeft volgens Van den Idsert veel creatiefs. 'Ik zit in het Da Vinci Bedrijvengebouw nabij de Westergasfabriek [in Amsterdam, red.], waar ook veel modeontwerpers en architecten werken. De creatieve sfeer past bij het creatieve proces dat ik met mensen doorloop.'

Zinvol werk

Vier jaar geleden begon Van den Idsert als loopbaancoach, vanuit een burn-out. Daarvoor werkte hij als projectmanager mee aan ICT-projecten. Dat was veel politiek bedrijven. 'Je moet de juiste mensen mee krijgen. Je kunt mensen op je pad krijgen die problemen hebben met jouw managers managers manager. En die denken: ik ga tegenwerken. Dat ligt mij niet zo – ziedaar een van de oorzaken van mijn burn-out.'
Tijdens zijn burn-out werkte hij met loopbaanbegeleiders en dacht: dat kan beter. Hij volgde een opleiding loopbaanbegeleiding en combineerde dat met zijn eerdere opleiding in neurolinguïstisch programmeren (NLP). De derde streng in de vlecht werd het boeddhisme en zo ontstond het bedrijf Zinvol Werk.

Niche

Het samenspel van loopbaanbegeleiding, NLP en boeddhisme vormt de niche waarin Van den Idsert opereert. Een belangrijk kenmerk van zijn werkwijze is – zegt hij zelf – het logische niveau waar hij op insteekt. 'In de NLP wordt onderscheid gemaakt tussen omgeving, gedrag, vaardigheden, overtuigingen, identiteit en spiritualiteit. Veel collega's richten hun interventie op het niveau van gedrag of vaardigheden van de cliënt, ik op het niveau van zijn identiteit. Daar ga ik met cliënten over in gesprek. Wie daar helderheid over heeft, maakt ook makkelijker vervolgkeuzes. Veel andere loopbaanbedrijven beloven snel een andere baan, terwijl ik het veel belangrijker vind dat de energie weer gaat stromen. Daarvoor hoef je soms niet eens naar een andere baan.'

Feiten en interpretatie

De praktijk is dat mensen óók bij hem binnen komen met acute problemen op werkgebied. Conflicten met een leidinggevende, of ontslag. Van den Idsert: 'We gaan dan op zoek naar de pijnpunten. Wat zit je nou dwars? Dat laat ik ze opschrijven. Daarna ga ik onderzoeken. Wat is feit en wat interpretatie? Wat heb je ervan geleerd – en hoe ben je er sterker van geworden? En als je dan de feiten hebt onderscheiden van de interpretatie, kun je gaan herinterpreteren. Dat is typisch NLP: een manier van kijken kiezen waarmee je in nieuwe sollicitatiegesprekken voor de dag kunt komen. Overigens vind ik dat soms wel wat aards; het is ook fijn om je met meer spirituele ontwikkeling bezig te houden.'

Zelf stappen bedenken

Voor Van den Idsert is jezelf geven wat je echt nodig hebt, het kernpunt van het boeddhisme. 'Als je dat vanuit positiviteit, inzicht en vriendelijkheid doet, volgt de rest vanzelf. Iedereen wil gelukkig zijn. Maar ik weet dat mijn pad naar geluk anders is dan dat van anderen. Ik probeer altijd te schakelen naar de positie van de ander. Ik ga naast iemand zitten, kijk door iemands ogen, leef me goed in, en kan zo helpen hun volgende stap te bedenken. Het mooiste is als cliënten zelf hun stappen bedenken, want dan zijn ze veel meer empowered dan wanneer ik ze stap voor stap dicteer.
De kern van mijn aanpak zit erin dat ik de cliënten help te bepalen wat ze écht willen, wat ze echt nodig hebben. Zo komt diegene bij zijn persoonlijke ideaal. Daar zit heel veel energie in opgesloten, waar vaak het contact mee verloren is. Wanneer je iemand kunt helpen daar weer contact mee te leggen en dit in een praktische carrière in te zetten, geeft dit zinvol werk. Daar doe ik het voor.'

Afschrikken

Carlos noemt zichzelf te veel ondernemer om potentiële cliënten weg te jagen, en drukte zijn levensovertuiging onlangs meer naar de achtergrond op zijn website. Wel vindbaar, maar pas na twee keer

'In een persoonlijk ideaal zit heel veel energie opgesloten'

Loopbaancoach Carlos van den Idsert

doorklikken. Al ligt zijn denk- en werkwijze – waarin voldoening vinden én met overtuiging keuzes maken belangrijker zijn dan snel een baan vinden – wel in het verlengde van het boeddhisme, vindt hijzelf. Van den Idsert: 'Ik zou mezelf graag meer profileren als boeddhistisch loopbaancoach. Maar ik ben bang dat het mensen afschrikt. Ik heb doelstellingen voor mijn bedrijf. Ik kan er nu van rondkomen, maar het kan beter. Ik wil groeien. En dus kies ik ervoor om mezelf meer met andere kwaliteiten te profileren.' Maar ook daarin kun je doorschieten, zegt hij. 'Als ik referenties krijg, kan ik die een-op-een doorplaatsen op mijn site. Inclusief kritiek. Maar ik kan óók keuzes maken. Accenten leggen. Waar ligt dan de grens van de integriteit? Daar speelt het voorschrift op, om niet te nemen wat je niet gegeven is. Waar ligt de norm? Voor mij is de grens dat je anderen of jezelf geen schade toebrengt. Binnen die norm zijn meerdere keuzes mogelijk, maar hoe ver ga je daarin? Dat vind ik spannend.'

Geen visitekaartjes

Zijn visitekaartjes zijn in elk geval niet in het boeddhistisch centrum te vinden. En binnen de boeddhistische groepen in Amsterdam waarin hij actief is, werft Van den Idsert ook geen cliënten. 'Bewust niet. Het maakt daar het niet uit wie je bent of wat je doet. Daar gaat het om je spirituele zelf.'

→ Carlos van den Idsert (40) kwam via het boek van Joseph Campbell, *De held met de duizend gezichten* in aanraking met het boeddhisme en besloot dat te gaan onderzoeken. Eerst sloot hij zich een paar jaar aan bij theravadatraditie, maar voelde weerstand tegen de hiërarchische verhoudingen. Bij de westers boeddhistische Triratnabeweging voelt hij zich meer op zijn gemak.

Mindfulness voor volwassenen bestaat al langer, mindfulness voor kinderen is relatief nieuw. Volgens Trees van Hennik van de Mindstudio in Hillegom helpt het kinderen om rustiger in hoofd en lichaam te worden, in een wereld die bol staat van prikkels.

Mindfulness voor kinderen

De Mindstudio in Hillegom zit in een gezondheidscentrum. Een aantal ruimtes ernaast staan leeg. 'De ondernemers die hier zaten zijn failiet gegaan door de crisis,' vertelt Trees van Hennik, eigenaar van de studio. Zelf krijgt ze alleen maar meer werk. 'Mindfulness voor kinderen is groeiende, een prachtige ontwikkeling,' vindt Van Hennik. De korte trainingen voor kinderen en hun ouders ontwikkelde ze zelf aan de hand van de opleiding die ze volgde aan het Instituut voor Mindfulness. 'Het is geweldig om te horen wat zo'n korte training al voor een effect heeft. Kinderen kunnen zich beter concentreren, piekeren minder, slapen beter en voelen zich zowel geestelijk als lichamelijk meer in balans.'

In het zaaltje van de Mindstudio vindt de les plaats. De tienjarige Roel is vandaag met zijn oma gekomen. 'Mijn moeder kon niet mee vandaag, daarom is mijn oma er,' zegt hij. Oma zit liever op een stoel aan de kant. De moeder van de achtjarige Jos neemt enthousiast plaats naast haar zoon.

Concentratie voor de Citotoets

'Hebben jullie nog geoefend?' vraagt Trees als iedereen op zijn kussentje zit. Beide jongens vertellen dat ze voor het slapen de ademmeditatie hebben gedaan om rustig te worden: een paar keer ademhalen met je ogen dicht en je hand op je buik. Dit hielp zo goed dat een van hen op school aan de leerkracht voorstelde om de oefening met de hele klas te doen. 'We deden hem voor de Citotoets. Na de toets zeiden een heleboel kinderen dat ze zich veel beter konden concentreren.'

Trees stelt voor om de oefeningen van de vorige les nog eens kort te herhalen. Na de ademmeditatie zet ze een cd met dolfijngeluiden op. Er verschijnt spontaan een glimlach op het gezicht van de jongens. Als het geluid stopt, zegt Trees: 'Geef nu maar even tijd aan je gedachten. Wat doe je het allerliefste? Kijk maar wat er in je opkomt. Let op je gedachten.' In de stilte die volgt verdwijnt de glimlach van Jos langzaam van zijn gezicht. Na de afsluitende ademmeditatie vraagt Trees hoe hij de oefeningen ervaren heeft. 'De geluiden vond ik fijner dan de gedachten,' zegt hij. 'Het was veel te druk in mijn hoofd.'

'Ik vond die juist heel lekker,' reageert Roel. 'Ik had heel leuke gedachten en dat voelde heel fijn.' Trees vertelt de jongens dat ze altijd de ademmeditatie kunnen doen, bijvoorbeeld als het druk is in hun hoofd bent of als ze nare gedachten hebben.

Kong fu-poster

'Wat ook kan helpen als je druk bent in je hoofd of niet lekker in je vel zit, is een ki-oefening. Hier gaan we vandaag mee oefenen. Jij zit toch op vechtsport?' vraagt Trees aan Roel. Hij begint te stralen. 'Ja, op kong fu.' 'Daar werken ze ook met ki,' zegt Trees. 'Net als de boeddhistische monniken. En kennen jullie die mannen die plankjes doormidden slaan met hun hand? Ooit afgevraagd hoe dit kan?' Beide jongens knikken verwachtingsvol. 'Niet hun lichamelijke, maar hun innerlijke kracht maakt dat ze dit kunnen. Dat is ki, de kracht vanbinnen, de levenskracht.'

Trees legt uit dat deze krachtplek zich ongeveer drie centimeter, of drie vingers, onder de navel bevindt. De handen van de jongens dwalen naar hun buik. 'Ik voel niks,' bekennen ze teleurgesteld. 'Dat komt omdat wij niet gewend zijn om contact te maken met deze plek,' glimlacht Trees. Er volgt een visualisatieoefening. Na afloop vertellen de jongens opgewonden dat ze warmte voelden. 'Dat is energie,' zegt Roel. Trees laat zien wat het met hem doet als hij zich op ki concentreert terwijl ze hem om probeert te duwen. 'Ik kon veel beter blijven staan,' zegt hij. 'Ik moest steeds aan mijn kong fu-poster denken. Die man staat ook heel stevig op de grond.'

'Ik had heel leuke gedachten en dat voelde heel fijn'

Boos zijn mag

'De vorige keer vroegen jullie wat je kunt doen als je je boos, onrustig of geïrriteerd voelt. Daarom wil ik graag nog een korte meditatie op gevoel doen. Met welk gevoel willen jullie werken?' Het wordt 'boos' en Trees vraagt ze om hun hand op de buik te leggen.

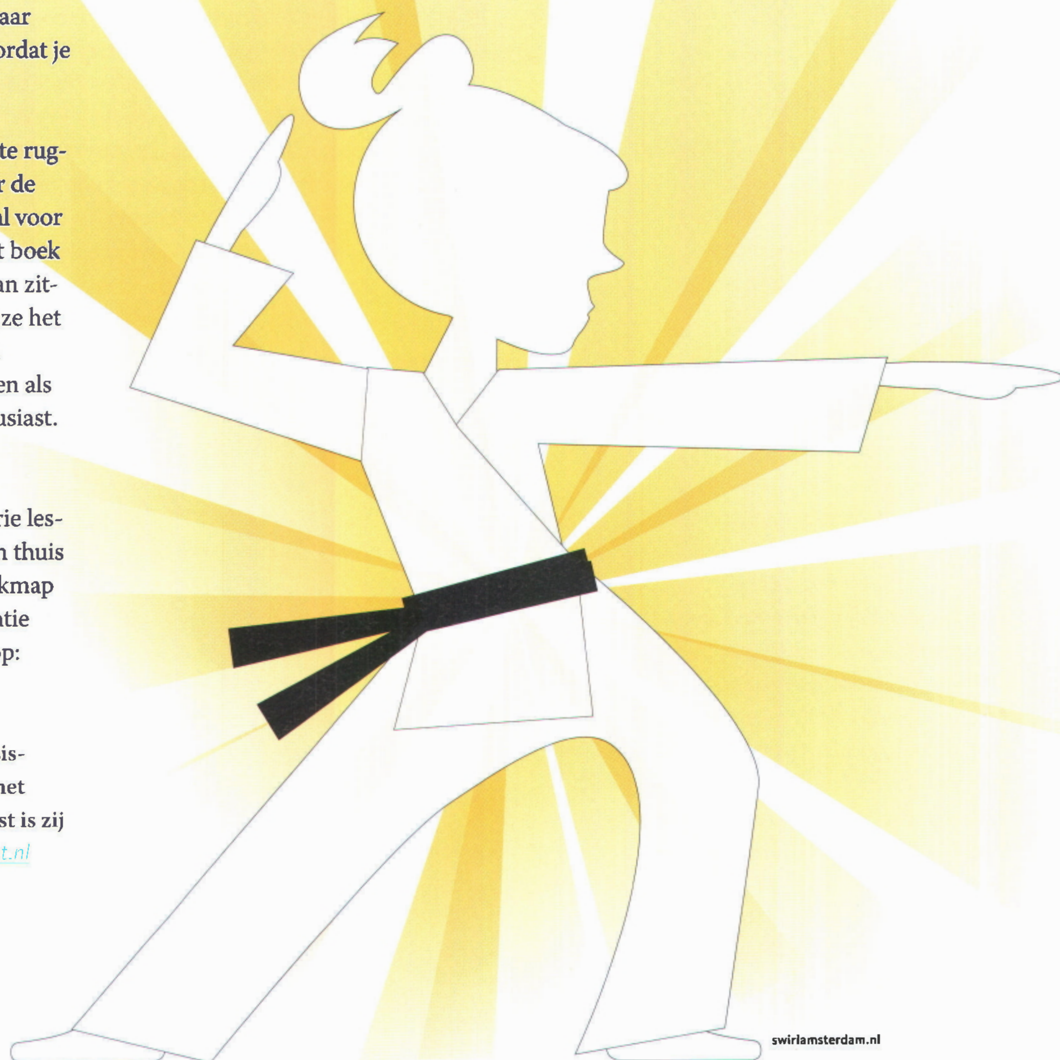
'Concentreer je op je adem. Zeg dan zacht

in jezelf: "Ik weet dat ik boos ben en dat mag. Maar ik kan het gevoel ook weer uitademen." Adem dan nog een paar keer rustig in en uit. Weet dat je de boosheid uitademt.' Ze vraagt ze hun ogen weer te openen en legt uit dat je dit met ieder gevoel kunt doen. 'Het is belangrijk dat je het gevoel accepteert, wat het ook is. Als je je ertegen verzet zal het alleen maar sterker worden en langer duren voordat je het kwijt bent.'

Na een beweegoefening en een korte rugmassage mogen ze gaan liggen voor de ontspanning. Trees leest het verhaal voor over Aladins vliegende tapijt uit het boek *Relax Kids*. Dan mogen ze weer gaan zitten en vraagt Trees welke oefening ze het prettigst vonden en het meest gaan gebruiken. 'Ik ga voortaan de ki doen als ik naar kong fu ga', zegt Roel enthousiast. 'Dan ga ik zeker winnen.'

De training van Trees bestaat uit drie lessen. De kinderen en ouders oefenen thuis aan de hand van een cd en een werkmap voor de ouders. Voor meer informatie over de trainingen van Trees, kijk op: www.mindstudio.nu.

➜ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelance tekstschrijver. www.ineztekst.nl

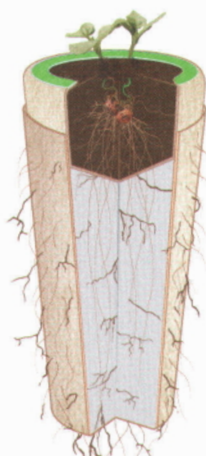


swirlamsterdam.nl



Studeren op Sseko-sandalen

Veel vrouwen in Oeganda blijven steken op de maatschappelijke ladder omdat ze om economische redenen niet kunnen doorstromen naar de universiteit. Het bedrijf Sseko Designs biedt Oegandese vrouwen een dienstverband aan tijdens de periode van negen maanden tussen de middelbare school en het begin van een universitaire studie. Een deel van het geld dat zij verdienen gaat naar een spaarpotje waar ze niet bij kunnen totdat het collegegeld helemaal is betaald. Zo wordt voorkomen dat de vrouwen hun salaris onder sociale druk moeten afstaan aan hun familie. Een mooi doel. En de sandalen zelf mogen er ook zijn. Ze zijn handgemaakt en komen in elke denkbare kleur. En wie dan nog steeds niet kan kiezen, bestelt gewoon het 'sail away'-pakketje, waarmee je je eigen unieke sandalen kunt samenstellen.
www.ssekodesigns.com



Bios Urn

'Laten we begraafplaatsen veranderen in bossen.' Zo luidt de slogan van de website van Bios Urns. Dit is een biologisch afbreekbare urn, waarmee je volgens de makers 'kunt reïncarneren als een boom'. Voor iedereen die niet in reïncarnatie gelooft, maar wel hart heeft voor de natuur. De urn bestaat uit twee compartimenten. In het onderste bevindt zich de as, in de bovenste laag aarde en een boomzaadje naar keuze. De urn zelf is gemaakt van de schil van kokosnoten. Eenmaal begraven voedt het zaadje zich met de voedzame bestanddelen van de as om uiteindelijk uit te groeien tot een boom of plant. Op die manier vormt jouw overlijden geen belasting voor het milieu, maar voeg je er in plaats daarvan nieuw leven aan toe.
www.urnabios.com

De genereuze bamboeplant

Bamboe is een duurzaam product, omdat het alleen zonlicht en regenwater nodig heeft om te groeien. Het wordt gifvrij geteeld, groeit snel en is ook nog eens goed voor het klimaat, doordat het zo'n 35 procent meer zuurstof produceert dan bomen. Het doek is 70 bij 170 cm groot zodat je de sjaal kunt gebruiken als omslagdoek tijdens de meditatie of als deken voor de ontspanning na een yogales. De stof is zacht en soepel. Bamboe viscose kan veel meer zweet absorberen dan katoen, waardoor het beter ademt en absorbeert. Niet voor niets heeft bamboekleding de bijnaam 'aircokleding'. Verwarmend in de winter en verkoelend in de zomer.
www.vanbamboe.nl





Questionmark

Als rechtgeaarde bodhisattva neem je je natuurlijk elke dag voor om zo weinig mogelijk leed te veroorzaken aan de aarde, de dieren en je medemens. Dat ook realiséren is niet altijd even makkelijk. Want hoe weet je of de hazelnoten in een chocoladereep niet door kinderhanden zijn geplukt? Of onder welke omstandigheden de kippen hebben geleefd die in jouw exotische rijstgerecht belanden? Met de gratis app Questionmark kun je als consument nu meer te weten komen over de producten die je koopt, terwijl je ze koopt. Door de producten te scannen of op te zoeken op de website zie je in één oogopslag hoe ze scoren op het gebied van volksgezondheid, milieu, mensenrechten en dierenwelzijn. Kun je een product niet vinden op de app? Meld dit dan en binnen enkele weken wordt het toegevoegd. Zo help je mee om de app beter te maken.
www.thequestionmark.org



Hangen in een parachute

De zomer is in aantocht, net als de hangmatten van More than hip. Die komen per zeeschip aan vanuit Indonesië. De matten zijn gemaakt van parachutezijde, dat luchtdoorlatend is. De stof neemt geen vocht of zweet op, waardoor de mat de hele zomer door lentefris blijft ruiken. De hangmatten worden eerlijk en klimaatneutraal geproduceerd en zijn 'veggieproof'. Met het bijgeleverde zakje kun je hangmat na gebruik makkelijk reduceren tot een licht en compact pakketje. Ideaal dus voor op reis. Er zijn kleine hangmatten voor de solistische reiziger of voor mensen met kleine balkons. De 'family' of XXL hangmat is zo groot en sterk dat er twee volwassen of drie kinderen tegelijk in kunnen.
www.morethanhip.nl/xxl-hangmatten



Kleurrijk zitten

Patipada betekent de middenweg. Dit is de term die de Boeddha gebruikte voor de weg naar verlichting. De kleurrijke kussens in de webshop van meditatiecentrum Patipada helpen je alvast een eindje op deze weg. Naast de standaardcollectie zoekt eigenaar Gerjan Schoemaker continu naar bijzondere artikelen uit India, Nepal en Tibet. Zo is er het rode ronde kussen met een zilverkleurige levensbloem als opdruk, gemaakt van katoen, met een afsluitbare tuit en gevuld met boekweitdoppen. Of het vierkante Tibetaans boeddhistische meditatiekussen, afkomstig uit Nepal. Voor de minimalistische zitters zijn er ook gewoon effen kussens in neutrale rustige kleuren. Naast kussens, kun je bij Patipada ook terecht voor een serie yogakussens, ook wel bolsters genoemd. De yogabolster is ontworpen voor de ondersteuning van de rug, nek, onderrug, knieholte of armen tijdens yogahoudingen met een herstellende werking.
www.patipada.nl

29 en 30 mei 2014 in Rotterdam/Den Haag

Zen Peacemakers wandelen voor de Nacht van de Vluchteling

De Zen Peacemakers lopen mee in de Nacht van de Vluchteling van 29 op 30 mei van Rotterdam naar Den Haag. De wandeling is niet alleen een manier om hun werk ten behoeve van vluchtelingen financieel mogelijk te maken. Het is ook een poging om, hoe beperkt ook, de ervaringen te delen van vluchtelingen die vaak enorme afstanden moeten afleggen in onveilige situaties op zoek naar een beter leven.

➜ *Meer informatie* www.zenpeacemakers.nl





Een Tibetaanse zandmandala van compassie met aansluitend het vernietigingsritueel

12 t/m 15 juni 2014 in Affligem

Metta retraite met Jotika Hermsen

Tijdens deze retraite wordt dagelijks liefdevolle vriendelijkheid beoefend onder begeleidt door Jotika Hermsen. Deze meditatie is een vorm van concentratiemeditatie en wordt in het boeddhisme gebruikt om liefdevolle vriendelijkheid te cultiveren en woede tegen te gaan. Het verblijf van deze stilte retraite is in de oude melkerij van de abdij in Affligem (België).
Jotika Hermsen, in haar arbeidzaam leven docente theologie en agogie, heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste.

➜ *Meer informatie en aanmelding* www.mettamorfose.be



9 t/m 15 juni 2014 in Chateau Noncourt

Retraite art of happiness met Rigzin Choenyi Rangdrol Rinpoche

Wil je een creatieve retraite volgen? Dat kan in Frankrijk! Tijdens de retraite zijn er teachings en practices van yogi Rigzin Choenyi Rangdrol Rinpoche over bewustzijn, spiritualiteit en creativiteit. Daarnaast kun je deelnemen aan verschillende meditaties, zoals mantra-meditaties, geleide meditaties, stilte meditaties en groene Tara rituelen. Bovendien wordt een Tibetaanse zandmandala van compassie gemaakt met aansluitend het vernietigingsritueel ten teken van de vergankelijkheid.

Verder kun je deelnemen aan de volgende workshops:
› Zilveren/bronzen Tibetaans amulet maken
› De Tibetaanse mandala van compassie schilderen
› Boeddha schilderen volgens traditionele richtlijnen
› Tibetaanse kalligrafie
› De retraite is een samenwerking van Tibet House Holland, Tashi Norbu en Artfriends

26 juni en 27 t/m 29 juni 2014 in Amsterdam

Awake: lezing en retraite met Sogyal Rinpoche

Awake is een door muziek omlijste avond waarop een lezing van de boeddhistische leraar Sogyal Rinpoche centraal staat. Rinpoche staat bij uitstek bekend om zijn vermogen de essentie van het boeddhisme op eigentijdse wijze over te brengen. Met zijn aanstekelijke humor en een aansprekende manier van communiceren, brengt hij je in contact met je aangeboren potentieel voor geluk.
Innerlijke rust en richting vinden in de schreeuwerige wereld van vandaag is een flinke opgave. Veel mensen zijn op zoek naar zingeving en stressvermindering. Tijdens Awake kan iedereen kennismaken met de eeuwenoude, tijdloze wijsheid van de Boeddha, in een moderne setting.
➜ *Voor meer informatie en aanmelding* www.awakeamsterdam.nl.
Aansluitend op Awake vindt van 27 t/m 29 juni in Amsterdam de weekendretraite plaats met Sogyal Rinpoche. Tijdens de retraite die voor iedereen toegankelijk is, zal Sogyal Rinpoche lesgeven. Ook wordt er video-onderricht van eerdere retraites vertoond. Daarnaast komen presentaties van Rinpoche's meest ervaren studenten aan bod en is er gelegenheid voor meditatie en reflectie. Zo kun je het onderricht in een retraiteomgeving ervaren en toepassen.
➜ *Meer informatie en aanmelding* www.Rigpa.nl.



De rust van Sangha Metta in Leiden is warm en uitnodigend

Huiskamerverlichting


Sangha Metta Leiden



'Je voelt je ergens thuis of je voelt je niet ergens thuis.' De stelligheid waarmee Nynke Humalda dit zegt, verraadt levenservaring. Het is dinsdagavond en een kring van acht mensen vult Humalda's huiskamer in de Haagwegbuurt in Leiden. Ik kom halsoverkop uit een werkdag vol deadlines en de rust is warm en uitnodigend. Kaarslicht vult de ruimte. Deze intieme omgeving biedt onderdak aan de Leidse afdeling van Sangha Metta, bepleiter van vipassana- of inzichtmeditatie.

Vipassana is een van de meditatievormen die door de Boeddha werd onderwezen. Het is mindfulness avant la lettre. De techniek bestaat uit het open en aandachtig zijn voor wat de vierbaansweg van vipassana wordt genoemd: lichaam, voelen, denken en je conditioneringen (voorkeur en afkeer). Daarmee verschilt het van de concentratiegerichte meditatie, die de focus legt op één object of proces, zoals een kaars of je adem.

'De Thaise monnik Mettavihari bracht de techniek begin jaren tachtig naar Nederland, waar hij in Amsterdam een sangha begon', herinnert Humalda. In de hoogtijdagen van new age bond een groeiende groep mensen, onder wie ook zij, de strijd aan met hun gehechtheid en rusteloze geest. In Leiden werd een groep opgericht door pionier Nel Kliphuis. Humalda nam het stokje in 2004 over. Tegenwoordig telt de groep zestien trouwe leden.

Van half acht tot half tien is de groep wekelijks bezig. Anders dan ik had verwacht, bestaat de avond niet uit non-stopmeditatie: na een korte chant volgt een kringgesprek over een van de vijf hindernissen in het boeddhisme: twijfel. Ik herken het gevoel van verlamming dat wordt beschreven. Meerkeuzestress. Er volgt een loopmeditatie, waarbij dit inzichtelijker wordt: ik hink soms letterlijk op meerdere gedachten. Alleen al deze realisatie geeft me stabiliteit. Aandacht voor wat zich in en om

> Tijdens een loopmeditatie hink ik soms letterlijk op meerdere gedachten

mij aandient neemt toe. Humalda benadrukt: 'Je mag vertrouwen op het nu. Als je de hele tijd jaagt naar fijne en prettige dingen, hoe kun je dan tot iets heilzaams komen?'

Dan gaan we zitten. In een begeleide introductie krijgen we een krachtig middel in handen om twijfels of andere hindernissen te lijf te gaan: benoem alles. Kriebel of rugpijn: lichaam. Een vlaag van angst of opwellende traan: gevoel. To-dolijstjes die voorbij

schieten: denken. Deze verlichting-voor-dummies werkt! Steeds ontstaat er ruimte. Een stille, wakkere, bevrijdende ruimte. Wanneer we de sessie voltooien is de dag van me afgegleden. Als vipassana nu al aanslaat, wat doet het dan met je als je het structureel beoefent?
Wat me tegenhoudt zijn al die andere keuzes die ik nog niet gemaakt heb, er is nog zó veel te doen. Humalda herkent het gevoel. Na afloop van de avond zegt ze: 'Ik heb een periode van twijfel gehad. Ik heb me verdiept in antroposofie en talloze doe-dingen en raakte de draad kwijt. Het werd me duidelijk dat ik iets miste. Toen ik terugkeerde bij vipassana was ik weer gelukkig.' Het inzicht dat ze toen kreeg, neem ik ter harte: 'Het is belangrijk om wat je begon, en wat waardevol bleek te zijn, ook af te maken.'

www.sanghametta.nl.

column

Anouk Kragtwijk

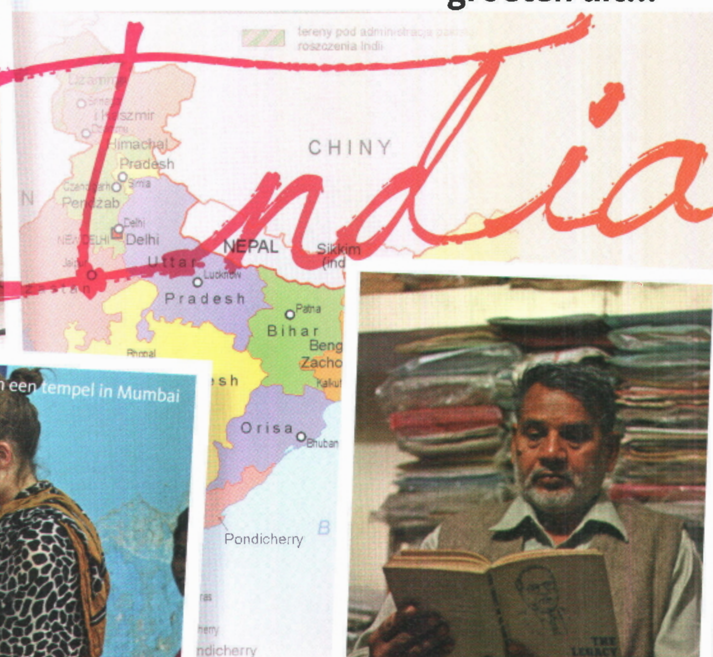


Hypocriete spiritualiteit

Meditatie is in. Steeds meer mensen gaan zitten op een meditatiekussen, sluiten hun ogen en proberen te luisteren naar die zachte, machtige, krachtige stem die hun op een liefdevolle manier de weg probeert te wijzen in het leven.
Ik vind het een goede ontwikkeling. Ik geloof dat meditatie ons heel veel ellende kan besparen. Van gezondheidsklachten tot aan relatieproblemen en het missen van verdieping in ons leven. Meditatie brengt ons in contact met een dieper weten. En leert ons daarnaar te luisteren. Toch vind ik dat we nu nog te egoïstisch omgaan met meditatie en alle bezinningsmogelijkheden die de laatste tijd in opkomst zijn. We gebruiken het nog te veel alleen voor persoonlijke kwesties. Als we willen weten of we links- of rechtsaf moeten slaan in het leven. Of als we stress willen verminderen.
Maar meditatie moet onderdeel zijn van een spiritueel ontwaken dat verder gaat dan alleen persoonlijke belangen. Want de basis van iedere spirituele stroming is dat ik jij ben. En jij ik. Ik ben net zoveel mezelf als dat ik de katoenboeren in India, de tropische regenwouden in Brazilië en de plofkippen in Nederland ben. En dus moeten de beslissingen die ik neem ook goed voor hen zijn. Het algemeen belang dienen.
Maar vooral als we onze consumentenpet opzetten, lijken we dat te vergeten. Want we kopen alsnog massaal plofkippen en shirtjes van Primark. Ook al weten we dat ons gedrag een systeem in stand houdt van ellende en vernietiging.
Ook ik. Vooral als ik onder de douche sta, luister ik niet naar de innerlijke aanwijzingen die zeggen dat ik na tien minuten toch echt moeten stoppen met douchen. Ben ik opeens Oost-Indisch doof voor die stem die ik tijdens de meditatie juist opzoek. Ik sta namelijk net zo lekker. Dat klopt niet. We moeten ook luisteren als de aanwijzingen van die stem ons eigenlijk niet zo goed uitkomen. Als we bij de supermarkt staan, onder de douche, of als we moeten kiezen tussen het nemen van de auto of de trein. Naar die stem die roept dat we ons verantwoordelijker moeten gedragen.
Spiritualiteit zonder maatschappelijk verantwoord gedrag is namelijk een lege huls. En daarin lijken we nu te vervallen. We moeten niet handelen als longartsen die roken, of vegetarische jagers en slagers. Anders zijn we eigenlijk alleen maar hypocriete gelukszoekers.

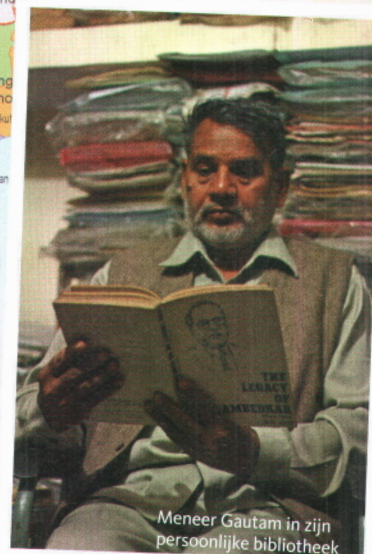
India


Kinderen in een tempel in New Delhi




Portret van dr. Ambedkar


Nina in een tempel in Mumbai


Meneer Gautam in zijn persoonlijke bibliotheek

tekst en foto's: Nina Stegeman

Sultan Sing Gautam is een man van bijna zeventig jaar oud, die met zijn vrouw in een bescheiden huis woont in de wijk Nathu Colony, New Delhi. In zijn woonkamer hangt het portret van Boeddha naast een afbeelding van dr. B.R. Ambedkar. Deze eerste minister van Justitie van onafhankelijk India stelde de grondwet van 1950 op en streed tegen de sociale ongelijkheid in zijn land. Dr. Ambedkar bekeerde zich in 1956 tot het boeddhisme om zich te ontworstelen aan zijn dalit-status.
Gautam werd net als Ambedkar geboren als dalit — de laagste kaste, ook wel de Onaanraakbaren genoemd — maar bekeerde zich in navolging van de oud-minister tot het boeddhisme. Na zijn bekering zag Gautam het als zijn missie om de boodschap van Ambedkar en hiermee de leer van Boeddha te verspreiden. In een achterkamer van zijn huis verzamelde hij een persoonlijke collectie van 2500 boeken en tijdschriften over het boeddhisme, dr. Ambedkar en het kastensysteem.
Ik ontmoette Gautam tijdens een journalistieke reis door India. Voor mijn vertrek las ik over de situatie van de dalits en wat het boeddhisme voor hun gevoel van eigenwaarde kan betekenen. Want hoewel het kastenstelsel formeel is afgeschaft in India, voelen veel dalits zich nog steeds gediscrimineerd en buitengesloten. Op het platteland is dit erger dan in de stad. Een dalit-activist in Mumbai vertelde mij dat in de steden discriminatie vooral op het werk voorkomt. 'Wanneer collega's horen dat je een dalit-naam hebt, willen ze je soms geen hand meer geven.' Om mentaal te ontsnappen aan de menselijke hiërarchie van het kastenstelsel, bekeren veel dalits zich tot het boeddhisme. Want anders dan binnen het hindoeïsme is in het boeddhisme iedereen gelijk.

> Om te ontsnappen aan het kastenstelsel bekeren veel dalits zich tot het boeddhisme

Uit gesprekken met ex-dalits bleek, dat het boeddhisme de dalits een nieuwe identiteit kan geven. Ze nemen bijvoorbeeld een nieuwe, boeddhistische naam aan. Gautam vertelde mij dat hij zichzelf niet meer als dalit ziet, maar als boeddhist. De vele ontmoetingen met boeddhisten en dalit-activisten zorgden er niet alleen voor dat ik interessante artikelen kon schrijven, maar hadden ook tot gevolg dat mijn eigen identiteit een beetje veranderde. Ik werd gegrepen door de inspirerende verhalen van de mensen die ik ontmoette en besloot mij bij terugkomst in Nederland verder te verdiepen in het boeddhisme. Ik sloot mij aan bij een boeddhistische meditatieclub in Utrecht en lees tegenwoordig boeken over het boeddhisme.
Mijn eerste boek kocht ik van meneer Gautam. Toen zijn boekencollectie zijn huis overnam, besloot hij een boekenwinkel te openen in zijn eigen wijk. Dit leverde hem niet alleen meer woonruimte op, de boeken zijn zo ook beter bereikbaar voor dalits in New Delhi. Volgens Gautam worden de dalits door middel van kennis over het boeddhisme geestelijk bevrijd en zien zij in dat ze evenveel waard zijn als ieder ander mens.
Geestelijk ben ik (nog) niet bevrijd, maar de reis naar India heeft zeker wat in mij losgemaakt. Het boek dat ik kocht van Gautam is in ieder geval een eerste stap in de richting van een persoonlijke bibliotheek. Misschien wel ooit van 2500 boeken over het boeddhisme.



Love Your Enemies

Thema: liefde en relaties

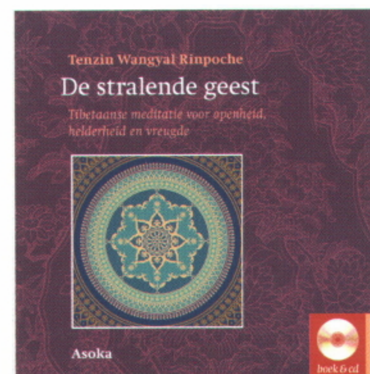
Hoe boeddhistisch ben je als je verliefd bent? Kan een relatie in de weg staan bij spirituele groei? En wat heeft de Boeddha zelf nu precies gezegd over de liefde? Dat zijn enkele vragen die we proberen te beantwoorden in het themanummer Liefde en relaties.



Verder in dit nummer:

> Hij boeddhist, zij christen. Werkt dat?
> Houden van wat je haat
> De Karmapa komt naar Europa
> Liefdesgedichten van de 6e Dalai Lama

Tenzin Wangyal zal **22 mei 2014** een exclusieve lezing geven bij De Roos, in Amsterdam. De lezing is gratis en voor iedereen toegankelijk. Er zijn een beperkt aantal plaatsen dus meld je snel aan via **tenzinwangyal.eventbrite.nl**



Tenzin Wangyal Rinpoche
De stralende geest
ISBN: 978 90 5670 309 0
Prijs: € 19,95

-auteur van ***De stralende geest*** *en leraar uit de böntraditie komt naar Nederland voor een unieke presentatie.*

Tenzin Wangyal Rinpoche